Muškarci Su Sa Marsa Žene Su Sa Venere

Sa najdubljom Ijubavlju i naklonošću posi'ećujem ovu knjigu svojoj ženi, Boni Grej. Njena Ijubav, nežnost, mudrost i snagr inspirisali su me da budem najbolji što sam mogao da budem i da podelim sve ono šlo smo zajedno naučili.

Zahvalnice

Zahvaljujem se svojoj ženi Boni za to što je sa mnom dehla sva iskušenja na putu stvaranja ove knjige. Zahvaljujem joj' se jer je raz-menjivala svoje priče i iskustva sa mnom, a posebno joj se zahvalju-jem za to što je proširile moje vidike i omogućila mi da shvatim i poštujera žensko viđenje stvari. Zahvaljujem se našim ćerkama, Senon, Juliji i Lorin za njihovu postojanu Ijubav i poštovanje. Izazov roditeljstva omogućio mi je da shvatim sve borbe koje su vodili moji roditelji i da ih zavolim još više. To što sam otac posebno mi je pomoglo da shvatim i volim

svog oca. Zahvaljujem se svom ocu i majci na njihovoj predanosti u naporu da podignu familiju od sedmoro dece. Zahvaljujem se svom bratu Dejvidu zato što je umeo da razume moja osećanja i ceni moj rad. Zahvaljujem se svom bratu Vilijamu koji me je motivisao za velika dostignuća. Zahvaljujem se svom bratu Robertu za sve one duge i interesantne razgovore koje smo vodili do zore, i za brilijantne ideje, od kojih sam uvek imao koristi. Zahvaljujem se svom bratu Tomu za njegovo ohrabrenje i pozitivan duh. Zahvaljujem se svojoj sestri Virdžiniji jer je verovala u mene i cenila moje seminare. Zahvalju-jem se svom preminulom, ralađem bratu Džimiju za njegovu Ijubav i naklonost, koji rai i dalje pružaju podršku u teškim vremenima. Zahvaljujem se svom agentu Peti Brajtman, čiji su pornoć, sjajna kreativnost i entuzijazam vodili ovu knjigu od koncepta do kraja. Zahvaljujem se Kerol Bidnik na iijenoj inspirišućoj podršci u poče-tku ovog projekta. Zahvaljujem se Suzan Moldov i Nensi Peske na njihovim stručnim primedbama i savetima. Zahvaljujem se osoblju Harper Kolinsa na njihovom neprestanora izlaženju u susret raojira potrebaraa. 7 Zahvaljujera se hiijadama onih koji su učestvovaii u rnojim semi-narima, delili svoja iskustva s drugima i ohrabrivah me da napišem ovu knjigu. Njihova pozitivna energija pomogla rni je da dodem do ovako jednostavnog prikaza veoma složene materije. Zahvaljujern se svojrm kiijentima koji su sa mnom podelili svoje intimne borbe i osećanja verujući u moju pomoć, Zahvaljujem se Sdvu Ivlartinou na njegovoi mudrosti i uticaju koji se proviače kroz ovu knjigu. Zahvaijujem se mnogobrojnim promoterima koji su uložiii srce i dušti u uspeh ovog projekta. Zahvaljujem se Ričardu Koenu i Sindi Blek iz "Bijond Vords Pa-bHšing" na podršci koju su mi daU prilikom pisnja knjigc Muškarci, žene i njihovi odnosi, koja je poslužila kao osnova za ideje izložene u ovoj knjizi. Zahvaljujem se svojoj sekretarici Arijani, svom advokatu Dže-riju Rlfoldu i prijatelju Klifordu IVIekgavajeru na podršci. Zahvaljujem se muškim članovima mojih seminara koji su pode-lili svoje priče i iskustva sa mnom, pomažući mi da ovaj rukopis privedem kraju. 8

Predgovor

Nedelju dana posle rođenja naše ćerke Lorin, moja žena Boni i ja bili smo potpuno iscrpljeni. Lorin nas je budila svake noći. Boni je bila sečena tokom porođaja tako da je još uvek uzimala lekove protiv bolova. Jedva je mogla da hoda. Posle pet dana koje sam proveo kod kuće, morao sam da se vratim natrag na posao. Izgledalo je kao da se ona oseća bolje. Dok sam bio odsutan ona je ostala bez svojih pilula protiv bo-lova. Umesto da me nazove, Boni je mog brata koji je dolazio u" posetu zamolila da joj kupi pilule. Međutim, moj brat nikako da se pojavi na vratima. Boni je čitav dan provela u bolovima, brinući o no-vorođenčetu. Ja nisam imao pojma da joj je dan bio užasan. Kada sam se vratio kući, ona je bila veoma neraspoložena. Pogrešno sam razumeo razloge njene uznemirenosti i pomislio sam da mene optužuje zbog toga. Rekla je, "Čitav dan trpim bolove... Nestalo mi je pilula, Pala sam u krevet, a niko o tome ne vodi računa.!" Rekao sam, povlačeći se, "Zašto me nisi pozvala?" Ona je odgovorila, "Zamolila sam tvog brata ali je on zaboravio. Čitav dan ga čekam da dođe. I šta je onda trebalo da uradim. Jedva mogu da hodam. Osećam se jako iscrpljeno!" U tom času sam eksplodirao. Tog dana mi je fitilj bio izuzetno kratak. Bio sam besan jer me jednostavno nije pozvala telefonom. Naljutilo me je to što me je optuživala u času kada nisam znao da trpi jake bolove. Nakon što smo izmenili par oštrih rečenica, uputio sam se prema vratima. Bio sam umoran, nervozan i čuo sam sve što je mo-gio da se čuje. Oboje smo dostigli svoje granice.

9 Onda je: počeio da se događa nešto što će promeniti raoj čitav živoi. Eoni je rekia, "Stani, moiim. te, nemoj da ideš. Ovo je trenutak kada si mi najpotrebniji. Imam bolove. Nisam spavala čitav dan Moiim te, sasiušaj me." Stao sam na trenutak da bih je saslušao. Rekla je, "Džone Greju za tebe ne važi ona da se 21a muci poznaju junaci. Sve dok sam ja dobra, slatka Boni, ti si tu, ali čim ja postanem drugačija ti se hvataš za kvaku." Onda je zastala na trenutak, a oči su joj se napunile suzaina. Pošto je podigia ton glasa rekla je, "Sad sam u bolovima. Ništa ne mogu da ti pružim, ovo je čas kada si mi najviše potreban. Molim te, dodi i zagrh me. Ništa ne moraš da kažeš. Samo mi je potrebno da osetim tvoje ruke oko sebe. Nemoj da ideš, molim te. Prišao sam i ćuteći je zagrlio. Ona se raspiakala u mom naručju. Nakon par minuta Boni mi se zahvalila što nisam otišao. Rekla mi je da joj je bilo potrebno samo da oseti kako je čvrsto držim. U tom trenutku sam shvatio da je

pravo značenje Ijubavi -- be-zuslovna Ijubav. Ja sam o sebi uvek razmišljao kao o osobi punoj Ijubavi. AH ona je bila u pravu. Ja sam bio prijatelj i Ijubavnik jedino u dobru. Uzvraćao sam joj Ijubav kada je ona bila Ijubazna i .srećna. Ali u trenucima kada je ona bila nesrećna ili neraspoložena ja bih ulazio u rasprave i povlačio se. Tog dana je prvi put ja nisam napustio. Ostao sam i izvanredno sam se osećao. Uspeo sara da joj pružim ono što je ona želela da do-

bije od mene. To je izgledalo kao prava ljuba.v. Voditi računa o drugoj osobi. Verovati u našu Ijubav. Biti tu u času kada je njoj potrebna sva moja Ijubav. Bio sam zadivljen kako mi je bilo lako da da joj pružim podršku kada mi je pokazan pravi put. Kako sam to bio propustio? Njoj je bilo potrebno da joj priđem i zagrhm je. Druga žena bi nagonski znala šta je Boni potrebno. Ali kao muškarac ja nisam znao da su dodir, zagrljaj i strpljivo slušanje njoj toliko važni. Raspoznavši ove razlike počeo sam poiako da savladujem novi pristup u odnosu sa svojom ženom. Nikada ne bih mogao da poverujem da ćemo biti u stanju da razrešimo sukob tako brzo. U mojim prethodnim vezama, ja sam postajao nezainteresovan i hladan u teškim trenucima jer jednostavno nisam znao šta bih drugo

10 mogao da uradim. Posledica toga je da je moj prvi brak bio veoma bolan i težak. Ovaj događaj sa Boni otkrio mi je kako mogu da promenim ovaj obrazac ponašanja. To je inspirisalo mojih sedam godina istraživanja kako da po-mognem u razvoju i pročišćavanju uvida u ponašanje muškaraca i žena, prikazanih u ovoj knjizi. Shvativši na veoma praktičan način i kroz osobene pojmove da su muškarci i žene različiti ja sam iznenada počeo da shvatam kako moj brak i ne mora da bude večita borba. Sa ovom novom svešću o našim razlikama Boni i ja smo mogU dra-matično da poboljšamd našu komunikaciju i da više uživamo jedno u drugom. Nastavljajući da prepoznajemo i istražujemo naše razlike otkriU smo i nove načine kako da usavršimo sve naše veze i odnose. Naučili smo o odnosima ono što naši roditelji nisu znali pa prema tome znanje nisu mogU ni da nam prenesu. Pošto sam ta saznanja počeo da deUm sa svojim pacijentima, njihove veze i odnosi takođe su počeU da se popravljaju. Bukvalno su hiljade onih koji su posećivaU moje vikend seminare mogU da vide kako su se njihovi odnosi dramatično preobrazili preko noći. Sedam godina kasnije pojedinci i parovi su me i dalje izveštavaU o koristi koju su imaU. Dobijao sam fotografije srećnih parova i njihove dece, sa pismima u kojima su mi zahvaljivaU na tome što sam im spasao brak. lako je zapravo njihova Ijubav spašavala njihove brakove, oni bi se verovatno razvodiU da nisu stekli dublje razu-mevanje suprotnog pola. Suzana i Džim su bili u braku devet godina. Kao većina parova počeU su puni Ijubavi koju su osećaU jedno prema drugom, aU nakon godina ispunjenih fmstracijama i razočarenjima izgubiU su strast koju su osećaU jedno prema drugom i rešili da dignu ruke od svega. Međutim, pre nego što su se razveU došU su na moj vikend seminar o vezama i odnosima. Suzana je rekla, "Sve smo pokušaU da bi ova veza mogla da uspe. Jednostavno se isuviše razlikujemo." Tokom seminara oni su biU zapanjeni kada su naučiU da njihove razUke ne samo da su normalne već su i očekivane. Utešili su se kada su shvatili da su i drugi parovi iskusili iste obrasce ponašanja. U samo dva dana Suzana i Džim su došli do potpuno novog shvatanja o odno-sima muškaraca i žena. 11 Ponovo su se zaljubiU. Njihov se odnos čudesno promenio. Više nisu razmišIjaU o razvodu već su planirah kako skupa da provedu ostatak života. Džim je rekao, "Ovo saznanje o našim razlikama vra-tilo me je natrag svojoj ženi. To je najveći poklon koji sam ikada mogao da dobijem. Mi smo ponovo zaljubljeni jedno u drugo." Kada su me pozvali da ih posetim u novoj kući, šest godina kasnije, oni su i dalje bili zaljubljeni. Još uvek su mi zahvalni zato što sam im pomogao da shvate jedno drugo i ostanu u braku. lako će se gotovo svako složiti s tim da su muškarci i žene različiti, ono kako su različiti većina ne može da objasni. U posledn-jih deset godina mnoge knjige su probijale put, s namerom da pronadu definiciju ovih razlika. lako su napravljeni značajni koraci mnoge knjige su bile jednostrane i na nesreću su osnaživale medu-sobno nepoverenje i odbojnost prema suprotnom polu. Obično je je-dan pol prikazan kao žrtva onog drugog. Bio je potreban pouzdan vodič koji će nas povesti u pravcu shvatanjazdravi/i razlika koje krase muškarce i žene. Da bismo poboljšali odnose medu polovima neophodno je raz-viti shvatanje naših razlika koje će uzdići naše samopoštovanje i dostojanstvo, inspirišući u isti mah međusobno poverenje i ličnu odgovornost uz povećanu saradnju i mnogo više Ijubavi nego pre. Kao rezultat ispitivanja više od 25 000 polaznika mojih seminara o vezama i odnosima, bio sam u stanju pozitivno da definišem kako se to muškarci i žene razlikuju. I dok sami budete istraživah te razlike videćete kako se zidovi odbojnosti i nepoverenja tope. Otvaranje srca će doneti više oproštaja i povećaće motivaciju za pružanjem Ijubavi i podrške. Sa ovom novom svešću vi ćete, nadam se, otići i dalje od sugestija sadržanih u ovoj knjizi i nastaviti da razvi-jate puteve koji će vas odvesti do

odnosa prema suprotnom polu is-punjenog nežnošću i Ijubavlju. Svi principi na kojima je ova knjiga postavljena testirani su i is-probani u praksi. Gotovo 90 odsto od preko 25.000 ispitanika pre-poznalo je sebe u opisima datim u knjizi. Ako uhvatite sebe da klimate glavom u znak odobravanja dok čitate ovu knjigu, govoreći, "Da, da, ovo se o meni govori," onda je sasvim izvesno da niste usamljeni. I kao što su ostali imali koristi primenjujući ovde na-vedene zaključke, takvu istu korist možete imati i vi. 12

Muškarcisu sa Marsa, Ženesu sa Venere otkriva novu strategiju u smanjenju napetosti u odnosima i stvara više Ijubavi, omogućivši nam pre svega da detaljno vidimo kako se to muškarci i žene razlikuju. Knjiga potom nudi praktične savete o tome kako smanjiti frustracije i razočaranja, stvarajući istovremeno život sa više sreće i intimnosti. Veze ne moraju da budu samo borbe i ratovi. Napetost, odbojnost ili sukob prisutni su samo onda kada ne razumemo jedni druge.

Mnogi Ijudi se osećaju frustrirano u vezama koje imaju. Oni vole svoje partnere, ali kada napetost poraste jednostavno ne znaju šta da učine da bi stvari krenule na bolje. Shvatajući koliko se muškarci i žene u potpunosti razlikuju, naučićete kako se uspešno odnositi prema partneru, saslušati ga i pružiti mu podršku. Naučićete kako da stvorite Ijubav koju ste zaslužili. Kada budete pročitali ovu knjigu možda ćete se upitati kako je uopšte neko mogao da ostvari uspešnu vezu bez nje. Muškarci su sa Marsa, Žene su sa Venere je priručnik za Ijubavne veze devedestih godina ovoga veka. Knjiga otkriva kako se muškarci i žene razhkuju u svim oblastima njihovih života. Ne samo da muškarci i žene razUčito komuniciraju već razHčito razmišljaju, ose-ćaju, reaguju, odgovaraju, vole, imaju drugačije potrebe i cene drugačije stvari. Oni kao da su sa različitih planeta, kao da govore različitim jezicima i jedu drugačiju hranu. Ovo široko shvatanje naših razlika pomaže u rešavanju mnogih frustracija koje svoj koren imaju u pokušaju da shvatimo suprotan pol. Tada nesporazumi mogu biti brzo izglađeni ili izbegnuti. Neis-pravna očekivanja lako mogu biti ispravljena. Kada stalno imate na pameti da se vaš partner razlikuje od vas kao neko ko je sa druge planete, vi možete da se opustite i saradujete s tim razlikama umesto da im se opirete ili pokušavate da ih menjate. Ono što je najvažnije, kroz ovu knjigu ćete naučiti praktične teh-nike rešavanja problema koji izrastaju iz naših razlika. Ova knjiga nije samo teorijska anaiiza psiholoških razlika, već je takođe i pra-ktičan priručnik za uspešno stvaranje Ijubavnih veza. Istinitost ovih principa je očigledna i može biti potvrđena kako vašim sopstvenim iskustvom tako i zdravim razumom. Mnogi primeri će jednostavno i sažeto izraziti ono što ste vi oduvek intuitivno 13

naslućivali. Ova potvrda će vam pomoći da ostanete ono što jeste ne gubeći svoje ja u Ijubavnoj vezi. Kao odgovor na ova saznanja muškarci će često reći, "To je tačno ono što ja zaista jesam. Da me vi ne pratite uokolo? Više se ne osećam kao da sa mnom nešto nije u redu. Žene će često kazati, "Konačno me moj muž pažljivo sluša. Ne moram da se borim da bih dobila potvrdu onoga što mishm. Otkada ste vi objasnili razlike moj muž je konačno shvatio. Hvala vam!" Ovo je tek nekoliko od hiljada inspirativnih komentara koje su Ijudi razmenili nakon što su naučili da su muškarci sa Marsa, a žene sa Venere. Rezuhat ovog novog programa shvatanja suprotnog pola nije nimalo dramatičan i iznenadan, ah veoma dugo traje. Sigurno je da stvaranje Ijubavne veze ponekad može da bude put posut oštrim kamenjem. Problemi su neizbežni. Ali ovi problemi mogu biti ili izvor Ijutnje i odbijanja iH prihka za produbljivanje biiskosti i povećanje Ijubavi, brige i poverenja. Uvidi koje ova knjiga pniža nisu samo "brze popravke" koje će ukloniti sve probleme. Umesto toga oni omogućavaju potpuno nov pristup pomoću kojeg veza u kojoj se nalazite može da vam bude podrška pri rešavanju živ-otnih problema koji iskrsnu pred vas. Ova nova svest biće vaša alatka kojom ćete moći da dobijete Ijubav koju zaslužujete i da svom partneru pružite Ijubav i podršku koju on ili ona zaslužuju. U ovoj knjizi ima dosta uopštenih zaključaka o muškarcima i ženama. Verovatno ćete naći da su neki od njih istinitiji od onih dru-gih... naposletku mi smo svi jedinstveni, svako od nas ima svoja po-jedinačna iskustva. Ponekad se događalo da su parovi i pojedinci na mojim seminarima izjavljivali kako se poistovećuju sa primerima koje ja iznosim, ali u ulozi suprotnog pola. Muškarci su sebe pronalazili u primerima žena i obrnuto. Ja ovo zovem obrnutom ulogom. Ako otkrijete da ste i vi sami ponekad zaigrali u obrnutoj ulozi, želim da vas uverini kako je sve u najboljem redu. Predlažem vam da onda kada ne uspevate da se poistovetite sa primerima iz ove knjige vi te primere ignorišite (prelazeći na nešto što vam je blisko) ili se za-gledajte dublje u sebe. Mnogi muškarci odriču se posedovanja muških atributa da bi izgledali nežniji i pažijiviji. Isto tako mnoge žene će se na rečima odreći svojih ženskih atributa sve da bi mogle
14 uspešno da žive i posluju u svetu koji visoko vrednuje muške osobine. Ukohko je ovo vaša boljka, primenom saveta, strategija i tehnika izloženih u ovoj knjizi ne samo da čete stvoriti više strasti u vašoj vezi već ćete uspostaviti i bolju ravnotežu vaših muških i ženskih osobina. U ovoj knjizi ja ne postavljam direktno pitanje zašto se muškarci i žene razHkuju. To je složeno pitanje na koje se inože dati mnogo razhčitih odgovora, počevši od bioloških razhka, uticaja roditelja, obrazovanja, genetske strukture do uslova življenja uslovljenih društvom, medijima i istorijom. (Ova pitanja su istražena u mojoj knjizi MuSkarci, Žene i njihovi odnosi: Sklopiti mirsa suprotnimpolom.) lako su koristi od primene saveta i zaključaka istaknutih u ovoj knjizi trenutne,

ona ne zamenjuje potrebu za terapijom i savetovanjima za Ijude koji imaju problema u vezi ih potiću iz problematičnih porodica. Čak i potpuno zdravi pojednici u vreme velikih izazova imaju potrebu za terapijom ili savetovanjem. Ja snažno verujem u moćnu, postepenu promenu koja se odvija tokom terapije, bračnog savetovanja i rada s grupama za oporavak. S druge strane od mnogih Ijudi sam čuo da su više koristi imali od ovog novog shvatanja naših odnosa nego od čitavih godina terapije. No, bez obzira na to, verujem da su godine terapije ili rada u grupi obezbedile pogodno tle na kojem su uvidi stečeni u ovoj knjizi mogli uspešno da se primene na njihov život i odnose. Ukoliko je naša prošlost problematična, onda čak i nakon go-dina terapije i rada u grupama imamo potrebu za pozitivnom slikom zdravih veza i odnosa. Ova knjiga upravo slika takvu sliku. S druge strane ako je naša prošlost bila ispunjena Ijubavlju i pažnjom, vremena su se promenila, a mi imamo potebu za novim pristupom odnosima izmedu polova. Od izuzetnog je značaja naučiti nove, zdrave načine na koje ćemo se odnositi jedni prema drugiraa. Verujem da svako može da ima koristi od zaključaka i saveta iznesenih u ovoj knjizi. Jedini negativan odgovor koji sam čuo od onih koji su pohađali moje seminare bio je "E, da mi je to neko rekao ranije." Nikada nije kasno da uvećate Ijubav koja krasi vaš život. Potre-bno je samo da prihvatite nov način. Bez obzira da li ste na određenoj

terapiji ili ne, ukoliko žeUte da imate ispunjeniju vezu sa suprotnim polom, ova knjiga je kao poručena za vas. . /5

Zadovoljstvo rai je da sa vama podelim knjigu Muškarci su sa Marsa, Žene su sa Venere. Neka vam život teče u mudrosti i ijubavi. Neka razvoda bude što manje, a što više srećnih brakova. Naša deca zaslužuju bolji svet. Džon Grej 15. Novembar 1991. Mil Vali Kalifornija 16

GLAVA 1

MUŠKARCI SU SA MARSA ŽENE SU SAVENERE
Zamislite da su muškarci s Marsa, a žene s Venere. Nekada davno, Marsovci su, gledajući kroz svoje velike teleskope, otkrili Venerijanke. Već prvi pogled bačen na lepe Venerijanke probudio je u njima osećanja koja nikada nisu imali. Pošto su se Marsovci na prečac i žestoko zaljubili, sagradili su moćne brodove i odleteli na Veneru. Venerijanke su ih dočekale raširenih ruku. One su dugo već predosećale da će konačno doći i taj toliko očekivani dan. Srca su im se otvorila prema Ijubavi koju nikada pre toga nisu osetile. Ljubav između Venerijanki i Marsovaca bila je magična. Uživali su u zajedničkom životu, čineći stvari zajedno, deleći skupa ono što imaju. Pošto su bili s različitih svetova, s radošću su otkrivali razlike, koje su ih krasile. ProvodiU su dane i mesece upoznavajući jedni druge, istražujuči i shvatajući različitost svojih potreba, težnji i po-našanja. Godinama su živeU zajedno, u sreči i harmoniji. Tada su odlučili da odlete na Zemlju. U početku je sve biio divno. Ali uticaj zemljine atmosfere uzeo je svoj danak i jednoga dana svi su se probudili s čudesnim oblikom gubitka pamćenja -selektivnim gubitkom pamćenja. I Marsovci i Venerijanke zaboravili su da su s različitih planeta i da bi stoga, sasvim normalno, trebalo da budu različiti. Tog jutra je sve što su naučiU o medusobnim razlikama jednostavno bilo zbrisano iz njihovih sećanja. Od tog dana muškarci i žene su u svađi. 17 PODSEĆANJE NA RAZLIKE
Bez prihvatanja dnjenice da žene i muškarci po prirodi stvari moraju da budu različiti - oni će uvek biti u svađi. Ako ovu tako važnu istinu zaboravimo, mi obično postajemo Ijuti i razočarani u suprotan pol. Tad očekujemo da druga strana reaguje poput nas. Hteli bi smo da oni "žeie što mi želimo" i "osećaju kako mi osećamo". Mi potpuno pogrešno pretpostavljamo da će se naš partner, ako nas zaista voli, ponašati i reagovati isto onako kako se mi ponašamo i reagujemo kada nekoga volimo. Ovakav stav vodi iz razočarenja u razočarenje, sprečavajući nas da sednemo i s puno Ijubavi, zajedno razmotrimo prirodne razlike koja nas krase. Mi potpuno pogrešno pretpostavljanio da će se naš partner, ako nas zaista voli, ponašati i reagovati isto onako kako se mi ponašamo i reagujerao kada nekoga volimo. Muškarci sasvim pogrešno očekuju da žene misle, govore i reaguju na način na koji to čine muškarci; žene za uzvrat pogrešno očekuju da muškarci osećaju, razgovaraju i uzvraćaju na način na koji to čine žene. Zaboravljamo da su žene i muškarci, što je i sasvim normalno -- raziičiti. Rezuitat ovog našeg previda su neprestana trvenja i sukobi izmedu muškaraca i žena. Prepoznajući i poštujući te razlike, mi možemo dramatično da smanjimo naše nedoumice, koje se javljaju u odnosima sa supromim polom. Kad se setite da u žene sa Venere, a muškarci sa Marsa, sve može da vam bude kristalno jasno.

KRATAK PREGLED NAŠiH RAZLIKA
U ovoj knjizi ćemo detaljno govoriti o našim raziikama. Svako poglavlje će vam doneti nova i važna saznanja. Evo nekoliko tema koje ćemo ovde obraditi: U drugom poglavlju istraživaćemo koliko se razlikuju muški i ženski sistemi vrednosti, pokušavajući ujedno da shvatimo dve najveće greške koje činimo u odnosu sa suprotnim polom: muškarci greše nudeći gotova rešenja i pokušavajući da'izmene ženina

osećanja, dokžene nude nepoželjne savete i pune su kritika na i ačun muškaraca. Kroz shvatanje porekla i običaja Marsovaca i Veneri-janki postaje očiglednp zbog čega žene i muškarci nenamemo čine ove greške. Vodeći uvek računa o ovim razlikama mi možemo da is-pravimo naše greške i da partneru odgovorimo na ranogo bolji način. U trećoj glavi ćemo otkriti različite puteve kojima se muškarci i žene kreću, boreći se sa stresom. Dok Marsovci imaju težnju da se povuku i u tišini razraisle o onome što ih tišti dotle Venerijanke nagonski osećaju potrebu da otvoreno s nekim porazgovaraju o onome što ih muči. Naučićete nove strategije o tome kako da dobi-jete ono što želite upravo u tim situacijama. U četvroj glavi ćemo da istražujemo kako motivisati suprotan pol. Muškarci su motivisani kada osećaju da su nekome potrebni, a žene su motivisane kada osećaju da neko nežno i s Ijubalju brine o njima. Razmotrićmo tri koraka kojima se mogu unaprediti naši odnosi i istražiti kako možemo da prevaziđemo naše najveće izazove: muškarci moraju da prevazidu otpor prema pružanju Ijubavi dok žene moraju da prevaziđu otpor u primanju te iste Ijubavi. U petom poglavlju ćemo naučiti da muškarci i žene često ne razumeju jedni druge, a to se događa zato što govore različite jezike. Marsovsko—Venerijanski rečnik izraza ifraza uveden je da bi pružio prevod najčešće upotrebljavanih izraza koje koristi suprotan pol. Naučićete da muškarci i žene razgovoraju ih prestaju da razgovaraju iz potpuno razhčitih pobuda. Žene će naučiti šta da rade kada muškarac zaćuti, a muškarci će naučiti kako pažljivo da siušaju, a da se zbog toga ne osećaju jadno. U šestom poglavlju videćemo da žene i muškarci imaju razhčite poglede i na bhskost. Muškarac se primiče veoma blizu a onda se iznenada udaljava. Žena će naučiti kako da podrži ovaj proces udaljavanja jer će joj se on silovito vratiti kao rastegnuti lastiš kada se iznenadaskupi. Zene će, takode, naučiti koje je najbolje vreme za in-timne razgovore sa muškarcem. U sedmom poglavlju ćemo istražiti kako se ženine Ijubavne težnje ritmično uzdižu i padaju prateći pokrete talasa. Muškarci će naučiti kako ispravno da shvate ove ponekad iznenadne promene raspoloženja. Muškarci će takode otkriti kada su najviše potrebni 19 ženi i kako da je vešto podrže u tim trenucima bez sopstvenog žrtvovanja. U osmom poglavlju otkrićete kako muškarci i žene pružaju onu vrstu Ijubavi koja je njima potrebna, a ne ono što je potrebno njiho-vim partnerima suprotnog pola. Muškarcima je pre svega potrebna liubav koja je ispunjena poverenjem, prihvatanjem i poštovanjem. Zenama je potrebna Ijubav u kojoj se jasno iskazuju briga, razume-vanje i uvažavanje. Otkrićete šest načina na koje ćete najčešče part-nera ugasiti okrenuvši njegov prekidač na "isključeno". U devetoj glavi ćemo istraživati kako da izbegnemo bolne ras-prave i svađe. Muškarci će naučiti da njihova težnja da uvek dokažu kako su u pravu može da zvuči kao optužba o neopravdanosti žen-inih osećanja. Žene će naučiti kako one nehotice šalju poruke neodobravanja umesto poruka neslaganja, a to samo potpaljuje muškarčev odbrambeni stav. Anatomija svađe će biti istražena kroz mnoštvo praktičnih saveta koji imaju za cilj da uspostave komunika-ciju punu podrške umesto svade. Deseta glava će pokazati kako žene i muškarci različito skuplj aju poene. Muškarci će naučiti da Venerijanke izjednačavaju sve Iju-bavne poklone, bez obzira na njihovu veličinu. Umesto da se usreds-rede na jedan veliki poklon muškarce čemo ovde podsetiti da su jednako važni neprestani, mali izrazi Ijubavi i pažnje: naveden je 101 način kako skupiti poene kod žena. Zene će naučiti kako da preus-mere svoju energiju da bi postigle značajne poene kcd muškarca pružajući mu ono što on zaista želi. U jedanaestoj glavi ćete naučiti kako da komunicirate jedno s drugim u teškim trenucima. Različiti načini na koje muškarci i žene kriju svoja osećanja prikazani su skupa uz ukazivanje na važnost naše potrebe da s nekim podelimo svoja osećanja. Tehnika Ijubavnog pisma je preporučena za izražavanje negativnih osećanja prema vašem partneru, kao put u pronalaženju veće Ijubavi i mogućnosti praštanja. U dvanaestoj glavi ćete shvatiti zašto za Venerijanke dolaze teška vremena kada traže podršku od muškarca, isto kao što ćete vi-deti i zašto će muškarci najčešće pružiti otpor tom zahtevu. Naučićete kako će fraze poput "da U bi mogao" ili "hoćeš \i" jed-nostavno "isključiti" muškarca i kako da te fraze zamenite drugim rečima. Naučićete tajne ohrabrivanja muškaraca da pruže više i 20 otkrićete različite načine kako da kratko i otvoreno kažetc ono što vam treba, upotrebivši pravi rečnik. U trinaestoj glavi ćete otkriti četiri godišnja doba Ijubavi. Ova realistička perspektiva o tome kako se Ijubav menja i raste, pomoći će vam u

prevazilaženju neizbežnih prepreka koje se pojavljuju u svakoj vezi. Naučićete kako vaša sopstvena prošlost ili prošlost vaših roditelja može da utiče na vaše sadašnje odnose i steći ćete druga važna saznanja koja će vam omogućiti da magiju Ijubavi održite u životu. U svakom poglavlju knjige Muškarci su sa Marsa, Zene su sa Ve-nere otkrićete nove tajne koje će vam pomoći u stvaranju dugotrajnih odnosa, ispunjenih Ijubavlju. Svako novo otkriče povećaće vašu spo-sobnost da ostvarite ispunjenu vezu.

DOBRE NAMERE NISU DOVOUNE Magično je biti zaljubljen. Čovek se tad oseča beskrajno srećno kao da će Ijubav trajati zauvek. Obično naivno poverujemo da se razlikujemo od svojih roditelja ili okoline, da smo oslobodeni nespo-razuma koji dolaze kada Ijubav zgasne, uvereni smo da nam je suđeno da zauvek živimo u harmoniji i sreći. Ali magija polako izvetri i svakodnevni život preuzme stvar u svoje ruke, odjednom iznikne činjenica da muškarac i dalje očekuje da žena razmišlja i reaguje kao rauškarac, a žena očekuje da muškarac oseća i ponaša se kao žena. Bez jasnog poimanja naših različitosti nećemo ni stići da shvatimo jedno drugo. Postaćemo suviše zahtevni, uvredljivi, počećemo oštro da sudimo bivajući sve manje tolerantni. I s najboljom željom da Ijubav potraje, ona će na naše oči početi da odumire. Problemi nadiru sa svih strana. Grade se zidovi odbo-jnosti. Komunikacija biva prekinuta. Nepoverenje raste. Počinju maltretiranja i odbacivanja. Magija Ijubavi nestaje. Pitamo se: Kako se to dogodilo? Zašto se to dogodilo? i Zašto se to dogodilo baš nama? Da bi dali odgovore na ova pitanja neki od najvećih umova čovečanstva smišljali su čitave fiiozofske i psihološke sisteme. Ali
»

stari obrazac nije prestao da se ponavlja. Ljubav umire. To se dogada svakome. Svakoga dana milioni usamijenih pojedinaca daju se u potragu zapartnerom s kojim bi mogli da podele to slatko, Ijubavno osećanje. Svake godine, miiioni parova sjedinjuju se u ijubavi i potom bolno rastaju jer su izgubili to dragoceno Ijubavno osečanje. Od onili koji uspeju Ijubav da održe dovoijno dugo da bi skiopili brak, polovina se ubrzo razvodi. Od onili koji ostaju zajedno, pretpostavljamo da najmanje polovina nije zadovoljna. Oni ostćiju skupa usled vernosti, zbog obaveza ili straha od novog početka. Zaista je veoma malibroj Ijudi sposoban daživi iobogaćuje se u Ijubavi. Medutim, i to se dogada. Kada su muškarci i žene u stanju da poštuju i prihvate medusobne razlike tada njihova Ijubav ima priliku da procveta. Kada su iBuškarci i žene u stanju da poštuju i prihvate međusobne razlike tada njihova Ijubav ima priliku da procveta. Shvatajući skrivene razlike suprotnog pola mi možemo daleko uspešnije da primamo i dajemo Ijubav koju gajimo u svojim srcima. Poklanjajući odgovarajuću pažnju i prihvatajući naše razlike možemo doći do prihvatljivih rešenja čak i onda kada možda ne dobijemo baš ono što smo želeli. I što je najvažnije, možemo da naučimo kako da volimo i podržimo one do kojih nam je zaista stalo. Ljubav je zaista magična i ta magija može da potraje sarao ako uvek imamo na pameti razlike između muškaraca i žena.

GLAVA 2

GOSPODIN OPRAVIĆEMO TO I

KUĆNI KOMITET ZA USAVRŠAVANJE
Najčešće izražena primedba, koju žene imaju o muškarcima je da oni ne slušaju šta one govore. Muškarac ili potpuno ignoriše razgovor koji žena pokušava s njim da vodi ili čim sasluša par reči od-mah shvati šta nju pritiska i muči, pa ponosito stavi na glavu kapu go-spodina Opravićemo To i ponudi joj rešenje ne bi H joj pomogao da se oseti bolje. On biva potpuno zbunjen ako ona ne ceni ovaj njegov vehkodušni gest Ijubavi. Uopšte nije važno koliko puta će mu ona reći da on nju uopšte ne sluša, jer on to nikako ne može da shvati pa će uvek nastaviti da čini istu stvar. Ona bi htela da on saoseća s njom, a on, pak, misli da ona traži gotova rešenja. Najčešće izražena primedba koju muškarci imaju o ženama je da one njih neprestano pokušavaju da izmene. Kada je žena zalju-bljena u muškarca ona oseća odgovornost koju treba da preuzme tokom njegovog odrastanja i sazrevanja, pa iz sve snage pokušava da mu pomogne ne bi H on poboljšao način na koji se nosi sa svakodne-vicom. Ona tada formira Kućni Komitet za Usavršavanje, koji od-mah usredsredi svoje aktivnosti na njega. Bez obzira na to koliko se on opirao njenoj pomoći ona ne posustaje, čekajući zgodnu priliku da mu pomogne iU bar kaže šta da uradi. Ona misli da mu ugada i neguje ga, dok on oseća da je pod strogom kontrolom Kućnog Komiteta. Umesto toga, on bi želeo da ga ona prihvati

onakvog kakav jeste. Ova dva problema mogu konačno da se reše shvatajući pre svega zašto muškarci nude rešenja a žene teže ka neprestanom usavrša23

vanju. Pokušajmo zato da se vratimo unazad, posmatrajući život na Marsu i Veneri pre no što su njihovi stanovnici otkrih jedni druge i zajedno se preselih na Zemlju - tako ćemo pobhže moći da stek-nemo sliku o muškarcima i ženama.

ŽiVOI NAMARSU

Marsovci cene snagu, sposobnost, efikasnost i uspeh. Oni uvek rade stvari da bi se dokazah, povećah svoju snagu i usavrših veštine kojima vladaju. Njihovo poimanje samog sebe, određeno je kroz nji-hovu sposobnost da postignu odgovarajući rezultat. Oni se osečaju zadovoljni i potpuni prvenstveno kroz svoje uspehe i dostignuća. Muškarčevo poimanje sebe određeno je kroz njego'VTi sposobnost postizanja odgovarajućih rezultata. Sve je na Marsu odraz ovakvih vrednosti. Čak je i njihova odeća načinjena tako da pokaže njihove veštine i sposobnosti. Pohcajci, vo-jnici, biznismeni, naučnici, taksi vozači, tehničari, svi oni nose uni-forme ih bar kape ne bi h jasno dah do znanja kakvu veštinu i kohku snagu poseduju. Oni ne čitaju magazine tipa Viva, DeČiji svet ih Bazar. Oni su mnogo više usmereni na aktivnosti pod vedrim neboni kao što su iov, pecanje ih reh vožnje. Oni su zainteresovani za vesti, vremensku prognozu i sport i uopšte ne mare za Ijubavne romane i knjige tipa "kako pomoći sebi". Mnogo ih više interesuju pojave i stvari nego Ijudi i osećanja. Cak i danas, ovde na Zemlji - dok žene maštaju o slatkoj romansi, muškarci fantaziraju o jakim, moćnim koHma, bržim računarima, satelitskim antenama, video rekorderima, stereo sistemima i svim ostaUm čudima savremene tehnologije. Muškarci su preokupirani stvarima koje im mogu pomoći da iskažu svu svoju moć, postižući željene rezultate i dostižući upravo one ciljeve koje su sami sebi postaviU. Dostizanje ciljeva je veoma važno za Marsovca pošto je to način da pokaže kohko je sposoban, ujedno prihka da bude zadovoljan samim sobom. A da bi zaista bio zadovoljan sobom te ciljeve sam 24
mora da ostvari. Niko drugi ih ne može osvariti za njega. Marsovci su veoma ponosni što stvari rešavaju sami. Autonomija je simbol efi-kasnosti snage i sposobnosti. Uvažavanje ove osobine Marsovaca može da pomogne ženama da shvate zašto se muškarci opiru da budu isravljani u svojim namerama ili odbijaju da im se kaže šta da učine. Ponuditi muškarcu savet koji on nije tražio znači pretpostaviti da on ne zna šta da radi ili da to ne može da uradi sam. Muškarci su veoma osetljivi po ovom pi-tanju upravo zato što je njihova sposobnost za njih predmet od izu-zetnog značaja. Ponuditi muškarcu savet koji on nije tražio znači pretpostaviti da on ne zna šta da radi ili da to ne može da uradi sam Pošto se on samostalno brine o svojim problemima, Marsovac retko kad razgovara o njima - osim kada mu nije potreban kakav stručan savet. On zaključuje: "Zašto bih u ovo mešao druge kad ionako sve mogu sam da uradim". On čuva svoje probleme isključivo sa sebe, osim kada mu neko drugi nije neophodan da ih reši. Tražiti pomoć u situaciji kada sve možeš da završiš sam, na Marsu je znak slabosti. Međutim, ukohko mu je zaista potrebna pomoć, on mora da postupi veoma mudro da bi je i dobio. U tom slučaju, naći će nekoga čije mišljenje poštuje i razgovaraće s njim o svojim teškoćama. Na Marsu iznositi javno svoju muku znači poziv za davanje saveta. Marsovac kome se obratio osećaće se veoma počastvovan ukazanom prilikom. On će istog trena na glavu staviti šešir gospodina Opravičemo To, saslušati mučenika, a potom ponuditi biserje svojih saveta. Ovaj Marsovski običaj predstavlja jedan od razloga zašto muška-rci instinktivno nude rešenja, dok im žene iznose svoje probleme. Dok žena nevino deh svoju zabrinutost iU naglas preživljava teškoće iskrskle tog dana, muškarac pogrešno zaključuje da ona zapravo traži stručnu pomoć. On po navici pruža ruku i uzima kapu gospodina Opravićemo To i počinje sa ozbiljnim savetima jer je to način kako on pokazuje svoju Ijubav i želju da pomogne kad god je to moguće. 25

On rešava njene probleme jer hoće da pomogne kako bi se ona osećala bolje. On želi da joj bude od koristi. On oseća da bi raogao da bude veoma cenjen i vredan njene Ijubavi kad su njegove mogućnosti iskorišćene u rešavanju njenih problema. Pošto je on rešenje ponudio, a ona nastavila da priča osećajući se i dalje utučenom njemu je onda sve teže da je sluša zato jer je njegovo mišljenje glatko odbijeno i on se sad oseća beskorisnim. Ne pada mu na pamet da bi slušajući pažljivo, uživeći se u prob-lem sa istinskim interesovanjem dao ženi podršku koja joj treba. On ne zna da na Veneri govoriti o svojim problemima ne znači poziv za nuđenje saveta.

ŽiVOT NA VENERI

Venerijanke imaju drugačiji sistem vrednosti. One cene Ijubav, lepotu, odnose raeđu Ijudima, komunikacije. One provode puno vre-njena pomažući se međusobno, dajući podršku i ugađajući jedna drugoj. One sebe poimaju kroz svoja osećanja i kvalitet odnosa sa drugima. One se osećaju zadovoljne i potpune deleći svoja osećanja i ostvarujući veze s drugima.

One sebe poimaju kroz svoja osećanja i kvalitet ođnosa sa drugima. Sve je na Veneri odraz ovakvih vrednosti. Venerijanke su/mnogo više zainteresovane kako da žive skupa u slozi, čineći zajednicu koja je zasnovana na Ijubavi više nego na potrebi da grade autoputeve i vi-soke zgrade. Odnosi s drugima mnogo su im važniji od rada i teh-nologije. Njihov je svet u suprotnosti sa Marsom na mnogo različtih načina. One ne nose uniforme kao što to čine Marsovci (da bi pokazaU svoje moći). Nausprot tome, one uživaju da svakog dana budu drugačije odevene - u skladu sa svojim trenutnim osećanjima. Veo-ma im je važno izražavanje - posebno njihovih sopstvenih osećanja. One mogu i po nekoHo puta da promene garderobu u toku dana, a sve u skladu sa promenama svog raspoloženja. Komunikacijaje od izuzetne važnosti. Podeliti intimna osećanja je mnogo važnije nego postići uspeh ili ostvariti cilj. Razgovor i 26 produbljivanje veza medu Venerijankama izvor su izuzetnog zado-voljstva i ispunjenosti. Ovo je muškarcu veoma teško da razume. On pribhžno može da shvati o čemu se radi ako tu potrebu za deljenjem iskustava i pro-dubljivanjem veza uporedi sa zadovoljstvom koje on oseća kad po-bedi u trci, dostigne cilj ih reši problem koji ga muči danima. Umesto da budu usmerene ka određenom cilju one su okrenute odnosima; one se trude da iskažu svoju dobrotu, Ijubav i brigu. Dva Marsovca koja izadu na ručak razgovarače o novom projektu ih o po-slovnom poduhvatu. Uzgred, Marsovac vidi odlazak u restoran kao izuzetno efikasan način obedovanja, pri čemu preskače kupovinu, pripremu hrane i pranje sudova. Za Venerijanke je odlazak na ručak dobra prihka da gaje i neguju svoje odnose, dajući i primajući podršku od prijatelja. Ženski razgovori u restoranu mogu da budu veoma otvoreni i intimni, gotovo kao razgovor između tera-peuta i pacijenta. Na Veneri svi studiraju psihologiju i u najmanju ruku imaju diplomu poverljivog savetnika. One se veoma dobro razumeju u raz-voj ličnosti, duhovnost i sve ostalo što potpomaže životu, zdravlju i rađanju. Venera je prekrivena parkovima, baštama, tržnim centrima i restoranima. Venerijanke su veoma intuitivne. Tu svoju moć razvile su veko-vima predviđajući potrebe drugih. One su veoma ponosne na svoja promišljanja o potrebama i osećanjima drugih. Za njih je znak vehke Ijubavi ponuditi pomoć i saradnju drugoj Venerijanki, a da to nije čak ni zatraženo. Pošto Venerijankama nije bitno dokazivanje sopstvenih sposob-nosti, nuđenje pomoći ne smatra se napadnim, a potreba za njom nije znak slabosti. Međutim muškarac može da se oseti uvređenim jer kada ona počne da ga savetuje kako šta da uradi on to shvata kao izraz nepoverenja u njegove moči da sve izgura sam. Žena nema predstavu o toj muškoj osetljivosti jer za nju je ponudena pomoć samo još jedno pero kojim ukrašava sopstveni šešir. Ona se oseća maženom i paženom. Ali ponuditi istu takvu pomoć muškarcu znači da ga možete naterati da sebe smatra nespo-sobnim, slabim, pa čak i nedovoljno voljenim. Na Veneri je davanje saveta i sugestija znak pažnje. Venerijanke imaju čvrsto uvetenje da kada nešto radi kako treba uvek može da 27 radi i bolje. U njihovoj prirodi je želja da usavrše i poboljšaju stvari. Kad one vode računa o nekome, one slobodno ističu šta može biti usavršeno i daju sugestije kako to učiniti. Ponuditi dobronameran savet ih dati konstruktivnu kritiku predstavlja akt Ijubavi. Mars je veoma razhčit. Marsovci su racionalniji. Njihov je moto da ako nešto radi kako treba - to ne treba menjati. Instinkt im kaže da ono što radi treba ostaviti na miru. "Ne opravljaj ako nije polo-mljeno", često može da se čuje na Marsu. Kada žena pokušava da poboljša mu,škarca on oseća da ona to zapravo hoće da ga opravi. On od nje prima poruku da je polomljen. Žena ne shvata da njeni brižljivi pokušaji da mu pomogne njega u stvari povređuju. Ona greškom misli da mu pomaže u razvoju. ODUSTANITE OD DAVANJA SAVETA Bez ovog uvida u prirodu muškaraca ženi će se veoma lako dogo-diti da bez zle namere, a usled neznanja uvredi i povredi čoveka ko-jeg najviše voli. Na primer, Tom i Meri su krenuli na žurku. Tom je vozio. Pošto su dvadesetak minuta lutali po istom kraju postalo je jasno da su se izgubili. Na kraju je Meri predložila da Tom zatraži pomoć. Tom je odmah postao veoma ćutljiv. Na kraju su nekako pronašli traženu adresu i stigli na žurku, ali napetost koja se stvorila tog trenutka po-trajala je čitavo veče. Meri nikako nije mogla da shvati zašto je on bio ioše raspoložen. Iz njenog ugla ona je rekla: "Ja te volim i brinem se za tebe zato sam ti ponudila pomoć." S njegove strane gledano on je bio povređen. Ono što je on čuo glasilo je: "Ne verujem. da nas ti možeš odvesti tamo kuda smo pošh. Tisinesposoban!" Bez poznavanja života na Marsu, Meri nije mogla da shvati koliko je Tomu važno da cilj postigne sain, bez pomoći sa

strane. Njen predlog bio je trenutna uvreda. Kao što smo to ranije videli Marsovci ne nude savete ako se to od njih izričito ne zatraži. Način da se iskaže poštovanje prema jednom Marsovcu je da se prihvati kako je on uvek u stanju da razreši trenutne probleme - sve dok on sam ne zatraži pomoć. Meri nije bilo ni na kraj pameti da je upravo situacija u kojoj se Tom izgubio medu nepoznatim blokovima zgrada, idealna da mu 28
ona pokaže svoju naklonost i svoju Ijubav. U tom času on je bio posebno povredijiv i bilo mu je potrebno malo više Ijubavi. Počastvovati ga ne davanjem predloga bilo bi jednako kao kad on njoj kupi cveće ili napiše Ijubavno pismo. Nakon što je upoznata sa osobinama Marsovaca i Venerijanki, Meri je naučila kako da podrži Toma u takvim trenucima izazova. Sledeći put kada on nije mogao da pronađe traženu adresu, ona se uzdržala od davanja saveta, duboko uzdahnula i u sebi odala priznanje onome što je Tom pokušavao da učini za nju. Tom je u velikoj meri znao da ceni njenu toplinu i veru u njegove sposobnosti. Uopšteno govoreći, kada žena ponudi nepoželjan savet ili po-kuša da "pomogne" muškarcu, ona ni izdaleka nema predstavu ko-liko to njemu kritički i bezdušno može da zazvuči. Njegova reakcija može da bude žestoka, pogotovo ako su ga često korili i opominjali u detinjstvu ili je prisustvovao scenama kada je raajka kritikovala njegovog oca. Uopšteno govoreći, Itada žena ponudi nepoželjan savet ili pokuša da "pomogne" muškarcu, ona ni izdaleka nema predstavu koliko to njemu kritičkri bezdušno može da zazvuči. Za mnoge muškarce, veoma je važno da dokažu kako oni mogu stići do cilja pa makar je to i banalna stvar kao što je pronaći mesto na kojem se održava žurka. Da ironija bude veća često če se dogoditi da će muškarac biti mnogo osetljiviji kada su u pitanju male stvari nego one velike. Njegova su osećanja ovakva: "Ako mi se ne može verovati sad, kad treba da pronađem jednu običnu zgradu, šta će biti kada nešto ozbiljno bude u pitanju?" Kao i njihovi marsovski preci, muškarci su ponosni na to što su specijalisti, posebno za opravke svih vrsta, snalaženje po gusto naseljenim mestima ih rešavanje razno-rodnih problema. To su trenuci kada su mu potrebni njena Ijubav i naklonost, a ponajmanje mu trebaju saveti i kritike.

VEŠTINA SLUŠANJA

Isto tako, ako muškarac ne shvati koliko je žena različita od njega, on može da pogorša trenutnu lošu situaciju upravo iz najbolje želje da ženi pomogne. Muškarci moraju da zapamte kako žene 29
govore o svojim teškoćama da bi postale bliskije, ne tražeći obavezno da budu iznađena rešenja za sve probleme. Tako često žena ima želju samo da podeh svoja osećanja o pro-teklom danu, a njen muž, misleći da joj time pomaže, prekida je nudeći neprekidnu bujicu rešenja svih njenih problema. I uopšte mu nije jasno zašto ona nije zadovoljna. Žena često ima želju samo da podeli svoja osećanja o proteklom danu, a njen muz, misleći da joj time pomaže, prekida je nudeći neprekidnu bujicu rešenja svih njenih problema Na primer, Meri doiazi kući posle veoma napornog dana. Ona hoće i potrebno joj je da podeli svoja osećanja nagomilana u toku dana. Ona kaže, 'Toliko mnogo posla imam. I uopšte nemam vremena za samu sebe." Tom odgovara, "Trebalo bi da napustiš taj posao. Uopšte ne moraš toliko da radiš. Bavi se nečim što voliš." Meri kaže, "AJi ja volim svoj posao. Jedino što se od mene očekuje da sve promenim i sredim istog časa." Tom će reći, "Uopšte nemoj da ih slušaš. Radi samo ono što možeš." Meri odgovara, "Pa to i radim! Ne mogu da verujem, danas sam potpuno zaboravila da se javim tetki." Tom kaže, "Ma ne brini se. Neće se ona Ijutiti." Meri će reći, "Znaš li ti uopšte kroz šta sve ona prolazi? Potrebna samjoj." Tom odogovara, "Suviše se brineš draga moja, zato si tako nera-spoložena." Meri besno kaže, "Ne, ja nisam uvek neraspoložena. Možeš li ti jednostavno da me sasluša.š?" Tom odgovara, "Ja te i slušam" Meri na kraju kaže, "Zašto li se ja uopšte zamajavam ovde s to-bom?" Nakon ovog razgovora, Meri je u većoj meri razočarana nego kada je došla kući tražeći malo nežnosti i razumevanja. Tom je takođe razočaran i ne shvata zašto je sve krenulo naopako. On je isk-reno želeo da pomogne, aii njegova rešiti-problem taktika, nije uspela.
30

Bez poznavanja života na Veneri, Tom nije mogao da shvati ko-liko je važno samo slušati bez pokušaja da se ponude konačna rešenja. Njegova rešenja samo su pogoršala stvar. Vidite, Veneri-

janke nikada ne nude gotova rešenja kada neko razgovara s njima. Način na koji Venerijanke iskazuju poštovanje jedna drugoj je pa-žljivo slušanje, uživljavanje u tuđe probleme, istinsko razumevanje osećanja onoga koji govori. Tomu nije jasno da bi i sarao pažljivo osluškivanje Merinih osećanja njoj donelo veliko olakšanje i zadovoljstvo. Ali kada je Tom saznao činjenice o životu na Veneri i koliko je Venerijankama potrebno da razgovaraju, on je postepeno naučio da sluša. Sada kad Meri dođe umorna i iscrpljena njihov razgovor teče sasvim drugačije. Ona kaže, "Toliko mnogo posla imam. I uopšte nemam vremena za samu sebe". Tom duboko udiše, opušta se prilikom izdaha i kaže, "Hm, zvuči kao da si imala naporan dan."

Meri kaže, "Oni od mene očekuju da sve promenim i sredim is-tog časa. Prosto ne znam šta da radim!" Tom napravi kratku pauzu i značajno promrmlja, "Hmmmm." Meri kaže, "Čak sam zaboravila da se javim tetki." Tom uzvikne, blago izvijajući obrve' "Uuu, boga ti." Meri će reći, "Sad sam joj jako potrebna. Krivo mi je što joj se nisam javila." Tom će kazati, "Ti si tako divna, draga moja. Dođi ovamo da te zagrlim." Tom je zagrlio Meri i ona se opustila u njegovom naručju uz dubok uzdah olakšanja. Ona tada kaže, "Volim da razgovaram s to-bom. Zaista me činiš srećnom. Hvala ti što si me saslušao. Sada se osećam mnogo bolje." Uz Meri se i Tom oseća bolje. On je zapanjen koliko je njegova žena srećnija pošto je on naučio kako da je sasluša. Sa ovom novostečenom svešću o njihovim razlikama, Tom je savladao veštinu slušanja bez nuđenja rešenja svih njenih problema, dok se Meri priklonila mudrosti prepuštanja stvari u njegove ruke bez davanja nepoželjnih saveta ili neprestanih kritika na njegov račun. Sumirajmo dve najčešće greške koje činimo u našim medusob-nim odnosima: 31 1. Muškarac pokušava da promeni ženina osećanja kada je ona neraspoložena, postajući gospodin Opravićemo To -nudeći rešenja njenih problema, a potcenjujući njena osećanja u isti mah. 2. Žena pokušava da promeni muškarčevo ponašanje kada on napravi neku grešku, pretvarajući se u Kućni Komitet za Usavršavanje, koji nudi nepoželjne savete ih kritikuje muškarca. U ODBRANU GOSPODINA "OPRAVIĆEMO TO" i "KUĆN06 KOMITETA ZA USAVRŠAVANJE" Ukazujući na ove dve najveće greške ne misUm da je baš sve po-grešno u vezi gospodina Opravićemo To ih Kućnog Komiteta za Usavršavanje. To su u suštini veoma pozitivne osobine Marsovaca i Venerijanki. Problem je jedino u loše odabranom trenutku i nedo-voljno valjanom prilazu. Žena u veUkoj meri poštuje gospodina "Opravićemo To" sve dok se on ne pojavi u času kada je ona neraspoložena. Muškarci moraju da shvate da kada žene deluju umorno i razočarano, govoreći o teškoćama koje ih prate, nije vreme za nuđenje gotovih rešenja; umesto toga nju treba pažljivo saslušati i ona će se postepeno osećati bolje. Njoj nije potrebna opravka. Muškarac, takođe, u vehkoj meri poštuje Kućni Komitet za Usavršavanje, sve dotle dok on traži da komitet deluje. Žene moraju da zapamte da ga nepoželjni saveti i kritike - posebno ako je on zaista napravio grešku - čine da se oseća nevoljenim i strogo kontrolisanim. Njemu je potrebno njeno prihvatanje mnogo više nego njen savet na osnovu kojeg bi on trebalo da uči na sopstvenim greškama. Kada muškarac oseti da žena nema želju da ga poboljša mnogo lakše će potražiti njeno mišljenje i savet. Kada partner odbojno reaguje verovatno je u pitanju loše odabran trenutak ili nedovoljno valjan prilaz. Prihvatanje ovih razlika olakšava nam da shvatimo koiiko je naš partner osetljiv i omogućava nam da mu pružimo podršku. Povrh
32

toga mi možemo da prepoznamo i kada je naš partner odbojan jer smo odabrah pogrešno vreme ih pogrešan pristup. Pogiedajmo to sad nešto detaijnije. KADA JE ŽENA ODBOJNA PREMA MUŠKARČEVIM REŠENJIMA Kada žena odbija da prihvati mu.škarčeva rešenja njenih problema on odmah smatra da su njegovi kvahteti dovedeni u pitanje. Kao rezukat toga u njemu narasta osećanje da žena u njega nema poverenja, ne prihvata ga i ne vodi više računa o njemu. Njegova spremnost za slušanjem naglo opada. Držeći uvek u pameti da su žene sa Venere, muškarci u tom trenutku mogu da shvate zašto su žene odbojne prema njima. On može da shvati kako verovatno nudi gotova rešenja dok je njoj potrebno da se uživi u njen problem i brine o njoj. Evo nekoliko kratkih primera koji pokazuju kako muškarac može pogrešno da proceni i povredi ženina osećanja ili ponudi nepotrebna rešenja. Pogledajte i sami da li možete da otkrijete zašto će žena u ovim slučajevima postati odbojna: 1. "Ne treba toliko da brineš" 2. "Ali, to nije ono što sam ja rekao." 3. "Nije to baš tako važno." 4. "Dobro, izvini. A možemo li sad sve to da zaboravimo." 5. "A što to, jednostavno, ne uradiš?" 6. "Pa zar ovo nije razgovor?" 7. "Ne treba da se vređaš, nisam tako mislio." 8. "I šta ti pokušavaš time da kažeš?"

9. "Ma ne treba tako da se osećaš zbog toga." 10. "Kako to možeš da kažeš? Prošle nedelje sam čitav dan proveo s tobom, i baš nam je bilo lepo. 11. "U redu, zaboravi to što sam rekao." 12. "Dobro, srediću podrum ako će to da te učini srečnom." 13. "Vidi, evo šta ti onda treba da uradiš." 14. "Gledaj, tu, bogami, ništa ne može da se učini." 15. "Ako se toliko mučiš i žališ zbog toga što radiš onda nemoj ni da ga radiš." 16. "A zašto dopuštaš da se Ijudi prema tebi tako ponašaju. Zaboravi ih." 33
17. "Ako ti nisi zadovoljna onda daj da se razvedemo." 18. "Nema problema, odsad ćeš ti to da radiš." 19. "Od sad ja preuzimam stvari u svoje ruke." 20. "Naravno da brinem o tebi. To što kažeš je glupost." 21. "Hoćeš li preći na stvar?" 22. "Sve što treba da uradimo je..." 23. "To nije sve što se dogodilo." Svaka od ovih izjava usmerena je tako da jednim pokretom zbriše ili pokuša da razjasni njeno loše raspoloženje, često nudeči u isti mah tog trenutka iskonstruisana rešenja koja će njena negativna osećanja prevesti u pozitivna. Prvi korak koji muškarac može da učini je da prestane s ovakvim komentarima (ovu temu detaljnije ćemo obraditi u 5. poglavlju). Vehki napredak za muškarca je da pokuša da sasluša ženu bez potcenjivačkih komentara i bespotrebnih rešenja. Jasno shvatajući da je odbijen zbog vremena i načina, a ne zbog svojih zaključaka i rešenja, muškarac če mnogo lakše shvatiti žeasku odbojnost i nemar u pojedinim trenucima. Neće je primati toliko hčno. Učeći kako da sasluša ženu - muškarac će iskusiti da će ga ona više ceniti i poštovati, čak ako je u početku zbog njega samog bila neraspoložena.

KADAMUŠKARACODBIJA KOMITET ZA KUĆKO USVRŠAVANJE
Kada muškarac glatko odbije ženine mnogobrojne sugestije ona oseća da on ni malo ne mari za nju; oseća da se ne vodi dovoljna briga o njenim težanjama i potrebama. Kao rezuhat toga žena se, potpuno razumljivo, oseća kao da je bez ikakve podrške u svojim nastojanjima i postepeno prestaje da veruje u muškarca. U tim trenucima, držeći uvek u pameti da su muškarci s Marsa, ona uvek može ispravno da shvati zašto je naišla na zid. Zaključiće da mu je verovatno ponudila savet koji on nije tražio, ih ga je čak i kritikovala umesto da jednostavno podeli s njim svoje želje, razmeni informacije ih čak iznese svoje zahteve. Evo nekoliko kratkih primera kako žena može nenamerno da rasrdi muškarca gradeći visoke bedeme njegovog otpora i ozlojeđenosti. U nekim izjavama savet iii kritika bivaju vešto prikriveni. 34 .

Pogledajte da ii ćete moći i sami da otkrijete zašto on možc da sc oseća kao da je pod strogom kontrolom: 1. "Kako možeš i da pomisliš baš taj da kupiš kad već imaš jedan isti takav?" 2. "Sudovi su ti ostali mokri. Moraš polako krpom da iii osušiš." 3. "Zar ti se ne čini da ti je kosa suviše porasla?" 4. "Eno ti ga tamo mesto za parkiranje, idi okolo molim te pa se parkiraj." 5. "Ti bi da izađeš sa drugovima, a šta je sa mnom, kada ćemo mi da izademo skupa?" 6. "Ne bi trebalo toliko da radiš. Zašto se ne odmoriš jedan dan." 7. "Nemoj to da stavljaš tamo. Izgubiće se." 9. "Trebalo bi da pozoveš vodoinstalatera. On će sigurno znati šta da uradi." 8. "Što sad moramo da čekamo na sto. Zar nisi rezervisao?" 10. "Trebalo bi da provodiS više vremena s decom. Uželela su te se." 11. "Kancelarija ti je u haosu. Kako uopšte možeš da misliš u ovakvom svinjcu? Kada ćeš da je očistiš?" 12. "Opet si to zaboravio da doneseš kući. Zašto ga ne staviš na neko posebno mesto gde će ti uvek biti pred očima." 13. "Suviše brzo voziš. Uspori iii će da te zaustave i naplate ti kaznu." 14. "Sledeći put kada me budeš vodio u bioskop, moiim te, bar vidi o čemu se radi." 15. "Nisam znala gde si."(Trebalo je da se javiš.) 16. "Neko je pio iz flaše, a ne znam čemu služe ove čaše gore?" 17. "Ne jedi prstima. Daješ loš primer deci." 18. "Pomfri je suviše masan. To ti nije dobro za srce." 19. "Ne ostavljaš dovoljno vremena za samog sebe." 20. "Trebalo je ranije da mi kažeš. Ne mogu sad sve da ostavim i da podem s tobom na ručak." 21. "Ne slaže ti se košulja sa pantalonama."

22. "Bil te je zvao već treći put. Hoćeš li ti konačno da mu se javiš ili ne?" 23. "Kutija s alatom ti je u potpunom haosu. Ništa ne mogu da pronadem. Hoćeš li ti da je središ jednog dana?" 35
Kada žena ne zna kako direktno da zatraži pomoć i podršku od muškaraca (glava 12) ili da ude u konstruktivnu razmenu mišljenja s njim (glava 9) ona može da vidi jedini način za ostvarenje svojih htenja upravo u davanju nepoželjnih saveta ih kritici na muškarčev račun (kasnije ćemo ovu temu i detaljnije obraditi). Naučiti kako da muškarac bude prihvaćen bez davanja saveta ih neprestanih kritika, predstavlja vehki korak napred u međusobnim odnosima. Jasno shvatajući da on ne odbija njene težnje i potrebe već način na koji mu ih saopštava, ona neće ovo odbacivanje shvatati kao iičnu uvredu i pokušavaće da pronade pogodnije načine da izrazi svoja htenja. Shvatiće postepeno da je muškarac spreman na svoje usavršavanje kada oseti da mu žena prilazi kao da je upravo on rešenje problema, a ne sam problem. Muškarac je spreman na svoje usavršavanje kada oseti da mu žena prilazi kao da je upravo on rešenje problema, a ne sam problem. Ako ste žena, predlažem da čitave sledeće nedelje vežbate uz-državanje od davanja bilo kakvih saveta iU kritika. Muškarci ne samo da će umeti da cene taj Vaš napor već će biti mnogo pažljiviji i ot-voreniji prema Vama. Ako ste muškarac, predlažem da čitave sledeće nedelje vežbate kako da saslušate ženu i to kad god ona priča, s iskrenom namerom da se uživite i zaista shvatite kroz šta ona prolazi. Praktikujte da se ujedete za jezik svaki put kada dođete u iskušenje da joj ponudite neko od svojih gotovih rešenja ih hoćete da joj promenite ra-spoloženje. Bićete iznenađeni koliko će žena umeti da ceni takav Vaš stav.

36

Glava 3

MUŠKARCI IDU SVOJE PEĆINE A ŽENJ PRIČAJU
Jedna od najvećih razlika između žena i muškaraca je u načinu na koji oni izlaze na kraj sa stresom. Muškarci postaju izrazito kon-centrisani na problem i povlače se u sebe dok se žene osećaju skrhano i utučeno, duboko se uplićući u emotivno. U tom času muškarac ima drugačije potrebe od žene. On se oseća bolje rešavajući nagomilane teškoće, a za nju je važno da o svojim teškoćama razgovara. Neshvatanje i neprihvatanje ove razhke vodi do nepotrebnih trvenja u našim odnosima. Pogledajmo jedan uobičajeni primer: Kada je Tom došao kući želeo je da se odmori i opusti čitajući novine. Bio je duboko neraspoložen, ne uspevajući da razreši probleme koji su se nagomilaU tog dana, prona-lazeći u isti mah olakšanje u tome da probleme zaboravi Njegova žena, Meri, takođe je želela da se odmori od stresnog dana, punog napora. Ona je, međutim, želela o svojim problemima da porazgovara sa njim. Napetost koja je medu njima rasla uskoro je postala veoraa neprijatna. Tom je u potaji misho kako Meri suviše priča, a ona se osećala zapostavljenom. Bez shvatanja njihovih razhka ra-skol među njima bivaće sve veći. Verovatno možete da prepoznate ovu situaciju jer je to samo je-dan od mnogih slučajeva kada se muškarac i žena ne slažu. Ovo nije problem za Toma i Meri već je on prisutan u gotovo svakoj vezi.
37

Rešavanje njihovog problema zavisi od toga koiiko vole jedno drugo, ali i od toga koliko razumeju suprotan pol. Ukoliko ne shvati da žene zaista imaju potrebu da razgovaraju o svojim problemima, Tom će misliti da Meri suviše priča i imaće ot-por prema tome da je sasluša. Bez razumevanja činjenice da će Tomu čitanje novina pomoći da se bolje oseća, Meri će biti uverena da on ne obraća pažnju na nju i osećaće se odbačenom. Ona će nasta-viti sa pokušajima da ga privoli na razgovor koji on ne želi. Ove raziike mogu biti prevaziđene shvatajući pre svega kako se muškarci i žene bore sa stresom. Pogledajmo ponovo život na Marsu i Veneri i bacimo pogled na neke skrivene detalje iz života njihovih stanovnika. BORBA SA STRESOM NA MARSU I VENERI Kada je Marsovac neraspoložen on nikada neće reći šta ga, za-pravo, muči. Nikada neće opterećivati drugog Marsovca svojim problemima sve dotle dok mu drugarska pomoć ne bude neophodna da bi problem rešio. Umesto da priča uokolo postaće veoma ćutljiv, otići će u svoju privatnu pećinu da razmisli o

muci koja ga je snašla, lupajući glavu kako da stvari

izvede na čistac. Kad, najzad, bude pronašao rešenje, on če se osećati mnogo bolje i izaći će iz svoje pećine među ostale Marsovce. Ukoliko mu silno mozganje ništa ne pomogne, gledaće da sve za-boravi, siušajući vesti ili igrajući karte sa svojom sabraćom. Skre-nuvši pažnju sa gorućih problema Marsovac uspeva postepeno da se odmori i osveži. Ako je, pak, stres zaista velik, Marsovac je u stanju da se opredeli i za veće izazove kao što su trke, takmičenja ili alpini-zam, ne bi h zaboravio ono što ga muči. Da bi se osećali bolje Marsovci idu u svoje pećine gde u samoći, na miru, rešavaju svoje probleme Kada je Venerijanka neraspoložena, pritisnuta gomilom problema izniklih tog dana, ona će izaći napolje ne bi li našla neku osobu od poverenja kojoj će detaljno, do sitnica ispričati šta joj se dogada. Kada Venerijanke podele osećanja koja ih u tom trenutku

obuzimaju, one se iznenada osete mnogo bolje. To je tipično Vcncri-janski način borbe sa stresom. Da bi se osećale bolje Venerijanke se nađu i otvoreno razgovaraju o svojim problemima Podeliti svoju muku s nekim drugim na Veneri se smatra znakom Ijubavi i poverenja - to nije opterećenje za sagovornika. Njihov ego ne zavisi od pojma "biti sposoban" već se oslanja na odnose uzajamne Ijubavi. One otvoreno dele svoja osećanja teskobe, zbunjenosti, beznađa i iscrpljenosti. Venerijanka se dobro oseća kada ima dragog prijatelja s kojim može ppdeliti svoje probleme i osećanja. Marsovcu predstavlja za-dovoljstvo kada probleme reši nasamo u svojoj pećini. Tajne o tome šta je kome potrebno da bi se osećao bolje važe još i danas. PRONAĆIOLAKŠANJE U PEĆINI Kada je muškarac pod stresom povući će se u svoju pećinu i us-redsrediće sve svoje umne snage na probleme koji ga opterećuju. Obično će odabrati gorući problem ili onaj koji se može smatrati najtežim. On toliko postaje usmeren na rešavanje dotičnog prob-lema da ne primećuje šta se oko njega dogada. Drugi problemi i odgovornosti koje on tad ima ostaju u pozadini. U tim trenucima muškarac postaje dalek, zaboravan, ne odgo-vara na pitanja, i preokupiran je svojim sopstvenim razmišljanjima. Na primer, kada žena kod kuće razgovara s njim, čini se kao da je samo 5 odsto njegovog uma prisutno u razgovoru dok ostalih 95 od-sto radi za svoj račun. On jednostavno nije tu jer je zaokupljen problemom koji rešava. Stojevišepodstresomtojeinjegovaodsutnostizraženija. U timtre-nucima on nije sposoban da ženi pruži pažnju koju joj inače pruža i koju ona zaslužuje. Njegov um je preokupiran jednim jedinim po-slom i on toga ne može da se oslobodi. Međutim ako uspe da pronade odgovarajuće rešenje, istog časa će se osetiti bolje i izaći će iz svoje pećine; iznenada, on j'e ponovo sposoban i spreman za za-jednički život.

Ali, ako ne može da iznađe odgovarajuća rešenja on će se još više zaglibiti u svoju pećinu. Da bi izašao iz tog mrklog mraka pokušaće da se prebaci na neke manje važne aktivnosti kao što su čitanje no-vina, glcdanje televizije, vožnja kolima, fizičke vežbe, odlazak na fudbal, igranie košarke i tako dalje. Svaki izazov koji ne zahteva više od pet odsto njegovih umnih kapaciteta dobra mu je prihka da se izvuče iz blatišta svoje pećine, zaboravijajući na kratko sve ono što ga muči. Sledećeg dana ponovo će moći da usmeri svu svoju pažnju na gorući probiem i to sa većim uspehom nego pre. Pogledajmo nekohko detaljnijih primera. Džim često čita no-vine da bi zaboravio na probleme koji ga opterećuju. Kad pročita no-vine nije više suočen sa neprilikama koje su ga spopale u toku dana. Koristeći svega pet odsto svojeg umana vesti iz novina on počinje da obhkuje stavove i mišljenja o teškoćama u čitavom svetu. Postepeno on sve više počinje da se uživljava u problematiku naznačenu u ves-tima, zaboravljajući istovremeno na sopstvenu muku. Na taj način on preusmerava pažnju sa svojih problema na šire, opšte probleme (za koje on ne snosi punu odgovornost). Ovaj proces ga oslobada na-gomilanih opterećenja i omogućava mu da se ponovo posveti ženi i porodici. Tom gieda fudbai upravo zato da bi se opustio i oslobodio stresa. On prestaje sa uzaludnim pokušajima da razreši svoje probleme uživljavajući se u teškoće tima za koji navija. Prateći sportske događaje on ima doživljaj kako s uspehom može da razreši neprilike u svakom meču. Kada njegov tim postigne pogodak ili pobedi on uživa u osećanju uspeha. Kada njegovi Ijubimci izgube on njihov poraz prima kao svoj. U svakom slučaju oslobađa se čvrstog stiska realnih teškoća koje ga opsedaju. Za Toma i mnoge druge muškarce, to neizbežno opuštanje

koje doživljavaju tokom posmatranja nekog sportskog događaja, slušanja vesti ili gledanja filma omogućava opuštanje od napetosti koju osećaju u stvarnom životu.
Kako žene reaguju no pećinu

Kada se muškaraczaglibi u pećini on više nije sposoban da svojoj partnerki pruži onaj kvahtet pažnje koji ona zaslužuje. Njoj to teško pada jer ne shvata pod kakvim je on pritiskom. Kad bi došao kući i s 40

vrata počeo da govori o svojim problemima njoj bi to bilo imu)g(> i ;i zumljivije. Umesto toga on ćuti, ne progovara ni reč i ona sc odniali oseća odbačenom. Ona ne pomišlja da je on neraspoložcn, vcć sasvim pogrešno pretpostavlja da mu nije stalo do nje zato što joj sc uopšte ne obraća. Uopšteno govoreći žene ne shvataju kako Marsovci izlaze na kraj sa stresom. One očekuju da se muškarac otvori i raspriča kao što to čine Venerijanke. Zena se vređa što se muškarac ne okreće njoj već se zabije u svoju pustu pećinu. Ona biva povređena kada on ode da igra fudbal s prijateljima ili gleda vesti na svim kanalima, potpuno je ignorišući. Očekivati da Muškarac zaglibljen duboko u svojoj pećini odjed-nom postane otvoren, srdačan i Ijubak poprilično je nerealno kao što je nerealno da se neraspoložena žena u jednom trenu potpuno smiri i prizove zdravoj pameti. Pogrešno je očekivati da će muškarac uvek biti sposoban da pokaže svoja osećanja Ijubavi i naklonosti kao što je pogrešno zahtevati od žene da uvek bude racionaina i logična. Kada Marsovci odlaze u svoje pećine oni pokušavaju da zabo-rave kako i njihovi bHžnji, takođe, imaju iste probleme. Nagon im govori da pre nego što priskoče nekom drugom u pomoć prvo moraju da se pobrinu sami za sebe. Kada žena vidi da muškarac reaguje na taj način ona obično biva odbojna i ozlojedena. Ona može da zatraži njegovu podršku u poprilično naredbodav-nom tonu, kao da mora da se bori za svoja prava s tim nebrižnim muškarcem kraj sebe. Prisetivši se da su muškarci sa Marsa, žena može ispravno da protumači muškarčevu reakciju na stres kao njegov odbrambeni mehanizam, a ne izraz njegovih osećanja prema njoj. Ona može početi da sarađuje s njim ne bi h dobila ono što hoće umesto da mu se suprotstavlja. Na drugoj strani muškarci nisu ni svesni koHko postaju daleki i hladni kada su u svojoj pećini. Ukohko muškarac prihvati da njegovo povlačenje u pećinu može da ima uticaja na ženu on može da ima ra-zumevanja za to što se ona oseća nevažno i odbačeno. Prisećanje da su žene sa Venere pomoći će mu da ima obzira prema njenim reakci-jama i osećanjima. Bez vaijanog shvatanja njenih reakcija muška-rac se obično brani i oni započinju dugi niz svađa. Evo nekoHko uobičajenih nesporazuma: 41

1. Kada ona kaže, "Pa ti mene uopšte ne slušaš", on odgo-vori, "Ama, nije tačno da ne slušam. Od reči do reči mogu da ponovim št^ si mi rekla." Kada je muškarac u pećini on i sa 5 odsto svojeg uma, koji sluša, može da registruje šta žena govori. Muškarac smatra da ukoliko sluša sa pet odsto pažnje onda on zaista i sluša. Međutim, ono što žena zahteva je puna, nepo-deljena pažnja. 2. Kada ona kaže "Osećam se kao da ti uopšte nisi ovde," on odgovara "Kako misliš da nisam ovde. Vidi koliki sam!" On zaključuje da ako je njegovo telo prisutno ona ne treba da kaže kako on nije tu. Međutim i pored njegove im-pozantne pojave, žena ne oseća njegovo potpuno pri-sustvo i to je ono na šta ona misli. 3. Kada ona kaže "Ti uopšte ne brineš o meni," on odgovara "Naravno da brinem o tebi. Zašto misliš da bi inače pokušavao da se izborim s ovim?" On misli da zato što je zaokupljen problemom od čijeg će rešenja i ona imati koristi, treba podrazumevati da on brine za nju. Međutim njoj je potrebna njegova neposredna pažnja i to je ono što ona u ovom slučaju zaista traži od njega. 4. Kada ona kaže "Cini mi se da sam ti ja na poslednjem mestu," on odgovara "To je smešno. Ti si mi važnija od bilo čega drugog." On misli da su njena osećanja neodgovarajuća jer će ona imati velike koristi od njegove trenutne preokupacije. On ne shvata da će njegovo usredsredivanje na jedan probiem uz zanemarivanje svih ostahh kojima je ona opterećena, gotovo kod svake žene izazvati da se oseća nevažnom. 5. Kada ona kaže "Ti si potpuno bezosećajan. Dovoljan si sam sebi," on odgovara "A šta sad treba da radim? Kako ti misiiš da ja rešim ovaj problem?" On smatra da je ona suviše kritična prema njemu i pre-više traži od njega jer on čini samo ono što je neophodno da bi razrešio teškoće koje ga opterećuju. On se oseća 42
neprihvaćenim, a ne vidi pravu snagu njenih osccaiiia. Muškarci uopšte ne mogu da pojme kohko jako i brzo od ; tophh, osećajnih sagovornika mogu da postanu ćutijivi, daleki namćori. Muškarac je u svojoj pećini preokupiran rešavanjem svojih problema, potpuno nesvestan koliko njegov ledeni odnos prema drugima može te druge da povredi. Da bi poboijšali svoje odnose muškarci i žene moraju više i bolje da shvate jedni druge. Kada muškarac počne da zanemaruje ženu, ona to često shvata krajnje Hčno. Saznanje da se on nosi sa stresom na svoj, poseban, način njoj može da bude od izuzetne pomoći ali ne znači da će uvek pomoći da izbegne bol. U tim trenutcima ona može da oseti potrefau da s nekim po-razgovara o tome. Ovo je situacija u kojoj je veoma važno da mu-ška-

rac praviino proceni njena osećanja. On mora da shvati kako ona ima prava da razgovara o svojem osećanju odbačenosti i zanemarenosti kao što on ima prava da se povuče u pećinu i ne govori ni sa kim. Ako se ona oseća neshvaćenom njoj je veoma teško da se osiobodi bola koji je pritiska.

OLAKŠANJE KROZ RAZGOVOR

Kada je žena pod stresom ona nagonski oseća potrebu da govori o svojim osećanjima i svim mogućim te.^koćama koje su u vezi s njenim osečanjirna. Kada započinje razgovor ona ni jednom od svojih problema ne daje prvenstvo po važnosti. Ako je nera-spoložena ona se tako oseća zbog svega što je pritiska. Žena nije od-mah zaokupljena rešavanjem svojih probleraa, već traži olakšanje izražavajući svoj bol, pri čemu nailazi na razumevanje s druge strane. Govoreći nasumice o svemu što je muči ona biva manje neraspoložena.

Žena nije odmah zaokupljena rešavanjem svojih problema, već traži olakšanje izražavajući svoj bol, pri čemu nailazi na razumevanje s druge strane. 43 Kao što muškarac pod stresom pokušava da se usredsredi na jedan problem i zaboravi sve ostale, žena dopušta da je svi njeni problemi naprosto preplave. Razgovarajući o svim nedaćama koje su je snašle bez pokušaja da se bilo koji problem trenutno razreši žena se oseća mnogo bolje. Upravo kroz iznalaženje svojih sop-stvenih osećanja u ovom procesu, ona stiče jasniju predstavu o tome šta je zaista muči i iznenada prestaje da biva utučena. Da bi se osećale bolje žene razgovaraju o teškoćama iz prošlosti, predvidaju nedaće koje ih čekaju u budućnosti, razmatraju potencijalne probleme, a često diskutuju i o onima koji se ne mogu rešiti. Što više govore i iznalaze to sc bolje osećaju. To je način na koji žene de-luju. Očekivati od njih nešto drugo znači poricati njihovu sopstvenu prirodu. Kada je žena utučena ona pronalazi olakšanje u veoma detal-jnom i iscrpnom razgovoru o svim mogućim problemima koji su je snašli. Ukoliko oseti da je neko sluša s dostojnom pažnjom, njen stres polako nestaje. Govoreći o jednoj temi ona će nakon kratke pauze odmah preći na drugu. Na taj način žena proširuje razgovor govoreći o svojim problemima, brigama i razočaranjima. Ove teme ne moraju da se nižu u nekakvom iogičkom rasporedu, niti moraju da imaju direktne veze jedna s drugom. Ukoiiko oseti da i pored svega ostaje neshvaćena, ona može da produbi svest o teškoćama i da postane još više neraspoložena uvećanim problemima koji je okružuju. Kao što su muškarcu, zaglavljenom u pećini potrebni manji problemi da ga odvuku od onog glavnog, tako je i ženi koja oseća da niko ne razume njen gorući problem potrebno da govori o manjim teškočama, koje i nisu toliko bitne. Da bi zaboravila na sopstvena, bolna osećanja u stanju je duboko da se uživi u probleme drugih. Pretpostavlja da će joj možda biti lakše ako razmatra nevolje svojih prijatelja, rođaka i kolega. Bilo da razgovara o svojim ličnim prob-lemima ili o problemima drugih, taj razgovor predstavlja prirodan i zdrav način na koji Venerijanke reaguju na stres. Da bi zaboravila na sopstvena, bolnsi osećanja žena je u stanju da se duboko uživi u probleme drugih 44 Kako muškarci reaguju kcda je Ženama potrebno da razgovaraju Muškarci obično pružaju otpor kada žene s njima počnu da razgovaraju o svojim problemima. Muškarac pretpostavlja da mu ona iznosi svoje teškoće zato što ga smatra odgovornim za njih. Sto više problema, to se on više oseća krivim. On ne shvata da ona razgovara da bi se osećala bolje. Muškarac ne može da pojmi koiiko će ona ceniti ukoHko je on samo pažljivo sasluša. Marsovci svoju muku iznose u javnost samo iz dva razloga: krive nekoga ili traže savet. Ako je žena zaista duboko neraspoložena on pomišlja da ga ona optužuje zbog toga. Ako je njeno neraspoloženje manje vidljivo on onda pretpostavlja da žena od njega traži savet kako da se nosi sa nedaćama. Ako on pretpostavi da žena traži savet, odmah će staviti kapu go-spodina Opravićemo To ne bi li na brzinu smisho neko rešenje. Ako iz njenih reči shvati kako ga ona optužuje izvadiće mač iz korica ne bi li se odbranio od napada. U oba sluČaja veoma brzo će mu biti teško da je sasluša do kraja. Ako joj on ponudi par rešenja ona će izaći na sto s novim prob-lemima. A on je taman očekivao da će ta dva tri rešenja doprineti da se ona oseća mnogo bolje. Marsovci se bar osećaju bolje kad pronađu odgovarajuća rešenja ili dobiju valjan savet koji su i tražili. Međutim, kada žena ne promeni raspoloženje i pored njihovog truda oni osećaju kako se njegovi napori ne cene dovoljno ili se ne cene uopšte. U drugu ruku, ako se oseti napadnutim, on grčevito počinje da se brani. Misli da će ona prestati da ga optužuje ako on uspe da joj se opravda. Međutim, što se on više brani to ona postaje nesrećnija. On ne shvata da objašnjenja i pravdanja nisu ono što joj treba. Njoj je potrebno da muškarac prihvati njena osećanja i dopusti joj da pred njega iznese sav svoj bol. Ukoliko je muškarac dovoljno mudar i strpljivo sasluša ženine žalopojke na njegov račun videće da će ona ubrzo preći na nešto drugo i nastaviti da se žali. Muškarci posebno bivaju frustrirani kada žene govore o te-škoćama koje oni ne mogu da razreše. Na primer kada je žena pod stresom ona može da se požali: 45

"Nisu mi dali dovoljno vehku platu." "Mojatetka Verajesvebolesnijaibolesnija, svake godine joj je sve gore." "Jednostavno, stan nam je mali." "Kakva suša! Bože, kada h će da padne kiša." "Mnogo nam je vehki minus u banci." Žena može da kaže bilo šta od gore navedenog kao način da izrazi svoje brige, strahovanja i razočarenja. Ona verovatno zna da se ne može puno uraditi na rešenju ovih problema ah da bi pronašla olakšanje ona oseća potrebu bar da razgovara o njima. Ona oseća

podršku ako se njenog sagovornika tiču njene frustracije i razo-čarenja. Ah ona može i da razočara svog partnera ukoliko ovaj ne shvati da ona jedino žeii da porazgvaraju jer će se ona nakon toga mnogo bolje osećati. Uz to, muškarci postaju veoma nestrpljivi kada žene počnu da pričaju o svojim problemima do najsitnijeg detalja. Oni pogrešno zaključuju da žena detaljiše jer su svi ti detalji potrebni da bi on uspeo da iznađe rešenje njenog problema. On se bori da razdvoji važne čin-jenice od nevažnih i samim tim postaje veoma nestrpljiv. Opet, on ne uspeva da pojmi kako ona ne traži gotova rešenja već njegovu brigu i razumevanje. Muškarcu je slušanje otežano i pogrešnim zaključkom da ne postoji logično opravdanje za njene nasumične skokove s

jedne problematike na drugu. Pošto ona podeh s njim par stvari koje je pri-tiskaju on postaje izuzetno frustriran i haotičan pokušavajući da poveže sve te njene probleme. Još jedan razlog što muškarci imaju otpor prema razgovoru je to što oni uvek žele da vide krajnji rezuitat tog razgovora. On ne može da pronade rešenje ako mu nije jasno šta ona žeh da postigne. A što više detalja ona daje on postaje sve više obeshrabren. Njegov očaj može da se ublaži ukohko on primi k znanju da ona uvehko ima koristi i od samog navođenja detalja. Ukoiiko shvati da njoj to de-taljisanje služi da bi se osetila bolje i on sam može da se opusti. Jer kao što je muškarac ispunio cilj kada kroz more zamršenih detalja stigne do rešenja problema, žena je ispunjena pretresajući do u de-talj problem koji je muči. 46
Ono što žena može da učini ne bi h olakšala muškarcu da jc sa-sluša jeste da unapred saopšti šta uistinu hoće da kažc, pa da se, naknadno, vrati na pojedine detalje. Tako će izbeći da ga drži u neizves-nosti. Međutim, žene često uživaju upravo u tome da povećaju neiz-vesnosti svoje priče, jer se time unosi više strasti u sam ragovor. Druga žena svakako poštuje ovaj manir ah se muškarac lako može osetiti frustriranim. Kao što je muškarac ispunio cilj kada kroz more zamršenih detalja stigne do rešenja problema, žena je ispunjena pretresajući do u detalj problem koji je muči. Nivo do kojeg muškarac ne razume ženu je onaj nivo na kojem on odbija da je sasluša dok mu se žah. Što više muškarac otkriva kako da zadovolji ženine emotivne potrebe to on lakše uspeva da je sa-sluša dok mu ona izlaže svoje zebnje i strahove. Važno je da žena podseti muškarca kako ona žeh samo da razgovara o svojim prob-lemima i da on ne mora da reši ni jedan od njih - što će muškarcu svakako pomoći da se opusti i sasluša je.

KAKO MARSOVCII VENERiJANKE MOGU DA SKLOPE PRIMIRJE
Marsovci i Venerijanke žive skupa u miru i slozi zato što su u stanju da otkriju i prihvate svoje razhke, Marsovci su naučiii da poštuju potrebu Venerijanki da razgovaraju o svojim problemima ne bi li se osetile bolje. Čak iako nema šta da joj kaže Marsovac je naučio da joj može pružiti dovoljno podrške slušajući je. Veneri-janke su naučile da poštuju potrebu Marsovaca da se povuku ne bi li se izborih sa stresom. Pećina više nije veiika tajna ili razlog za alarra. Šta su naučili Marsovci
Marsovci su naučih da je trenutak kada su direktno napadnuti, optuženi ili kritikovani samo prolazna stanica; Venerijanka će se veoma brzo nakon toga osećati mnogo bolje i biti veoma zahvalna na njegovom razumevanju. Naučivši kako da sluša otkrio je koliko zaista ženi korisiti i pomaže da razgovara o svojim teškoćama. 47

Svaki Marsovac je odahnuo shvatajući da mu Venerijanka ne prenosi svoje probleme zato što je on nju na ovaj ih onaj naČin razočarao. Naučio je da će žena ukoliko oseti da je zaista pažljivo saslušana prestati da ratuje s crnim mishma i početi bolje da se oseća. S ovom svešću Marsovac je u stanju da sluša bez osećanja odgovor-nosti za rešavanje svih njenih problema. Mnogi muškarci, pa i neke žene, veoma oštro sude o potrebi da se 0 problemima razgovara, zato što nikada nisu osetili koliko takav razgovor može biti blagotvoran. Oni nisu imaii priliku da vide kako žena koja oseća da je neko pažljivo sluša, iznenada biva bolje raspo-ložena', uspostavivši odjednom pozitivan stav prema svetu oko sebe. Oni su jedino mogh da vide kako žena (verovatno njihova majka), koju niko pažijivo ne sluša, nastavlja da se okreće u istom krugu problema. Ovo se događa ženama koje se ne osećaju dovoljno vol-jenim i paženim dugi period vreraena. Pravi problem je to što se ona oseća nevoljenoni, a ne to što priča o svojim brigama i nedaćama. Pošto su Marsovci naučili kako da slušaju napravili su nevero-vatno otkriće. Počeli su da shvataju kako slušanje Venerijanki koje im izlažu svoje nedoumice može da im pomogne da izadu iz svojih pećina na isti način na koji to čine gledajući TV ili čitajući novine. Istovetno, pošto su naučili da slušaju bez osećanja krivice ili odgovornosti za iznesene teškoće, muškarci počinju mnogo lakše da slušaju. Što boije umeju da saslušaju oni shvataju da upravo to slušanje može da bude izvrstan način da zaborave nedaće koje su ih snašle tog dana, pridcnoseći u isti mah i osećanju zadovoljstva kod svog partnera. Međutim, u trcnucima kada je zaista pod velikim stre-som, muškarac će imati potebu da bude u svojoj pećini, izlazeći veoma polako, privučen izazovima kao što su sport ih vesti iz sveta.
Šta su nau(iie Venerijanke

Venerijanke su odahnule shvativši da odlazak Marsovca u nje-govu pećinu nije znak da on nju više ne voli kao pre. Naučile su da tad budu pažljivije prema njemu jer on prolazi kroz teška vremena. Venerijanke više nisu uvredene što Marsovci brzo gube pažnju dok im one pričaju. Kada Venerijanka govori, a Marsovac počne da gubi nit, ona će se veoma lagano zaustaviti, ostati na jednom mestu i dopustiti da je on sustigne i shvati šta je rekla. Onda će početi ponovo da priča. Ona je shvatila da je njerau ponekad jako teško da joj 48

pokloni svoju punu pažnju. Venerijanke su otkrile da ćc Marsovi i biti veoma sretni da preusmere svoju pažnju na rtjih, ukoliko onc d i budu zatražile na neobavezan i opuštajući način. Kada su Marsovci potpuno preokupirani svojim rnislima, z;i ghbljeni u mutljagu omiljene pećine, Venerijanke to više ne primajii kao ličnu uvredu. Naučile su da to nije baš najsretnije vremc za poverljive razgovore već pre trenutak da se vide s prijateljicama ili odu u kupovinu. Kada se na taj način Marsov;JC oseti voljenim i prihvaćenim od strane svoje Venerijanke ona će uvideti da on tako brže može da izade iz svoje ćelije. 49

GUVA 4

KAKO MOTIVISATI SUPROTaN POL

Vekovima pre nego što su Marsovci i Venerijanke skupa počeli da dele sudbinu oni su bili potpuno srećni živeći sami na svojim udal-jenim svetovima. Onda se jednoga dana sve promenilo. Marsovci i planetama. Bila je to duboka depresija koja ih je, konačno, naterala da potraže i pronađu jedni druge. Shvativši tajanstvenu promenu koja se tad dogodila stano-vnicitna ovih planeta lakše ćemo prepoznati različitu motivisanost muškaraca i žena za zajednički život. S tim saznanjem bolje ćete moći da podržite svog partnera kao i da dobijete podršku koja vam je potrebna u teškim, stresnim vremenima. Vratimo se zato u davno doba kada se ova tajanstvena promena dogodila. Kadaje Marsovce zahvatila planetarna depresija svi su napustiU gradove i otišh u svoje pećjne na neodređeni rok. Zaghbili su se unu-tra nemoćni da izađu sve dok jedan od njih, gledajući kroz svoj vehki teleskop, nije spazio preiepe Venerijanke. Poštoje i drugima dopus-tio da vide lepe strankinje ova divna stvorenja nadahnula su Mar-sovce novim smislom života i planetarna depresija na Marsu nestaia je kao rukom odnešena. Odjednom, oni su osetih da su nekome potrebni. Izašli su iz svo-jih ćehja i počeh da grade flotu svemirskih brodova kojima će odle-teti na Veneru. Kada bi Venerijanke osetile pianetarnu depresiju one bi obrazo-vale debatne krugove u kojima bi razgovarale o svojim problemima. 50 .

Medutim, ovoga puta depresija se nije povlačila. Dugo su bile tužnc i utučene sve dok u svojoj intuiciji nisu sagradile viziju. Ta snažnii, čudesna biča (Marsovci) doći će iz tamnih dubina kosmosa da ih vole, da im služe i da ih podržavaju. Odjednom, onesu osetile da ncki> brine o njima. Pošto je vizija postala opšteprihvaćena na Vencri depresija je nestala, a one su počele da se pripremaju za dolazak Marsovaca. Muškarci su motivisani i osnaženi kada osećaju da su nekome potrebni... Žene su motivisane i osnažene kada osećaju đa neko brine o njima. Ove dugo čuvane tajne o motivaciji muškaraca i žena primenljive su još i danas. Muškarci su motivisani i osnaženi kada osećaju da su nekome potrebni. Kada muškarac u vezi oseća da nije potreban, on postupno biva sve više pasivan, gubeći od svoje energičnosti; svakim danom koji prolazi on sve manje može da doprinese zajedničkom životu. U drugu ruku, kada oseti da druga strana veruje kako on daje sve od sebe da bi ispunio njene zahteve i potrebe, pa još i visoko vrednuje njegov napor, on biva osnažen da učini još i više ne bi li zadovoljio ženu. Kao i Venerijanke, žene su motivisane i osnažene kada osećaju da neko brine o njima. Kada žena u vezi oseti da druga strana ne vodi brigu o njoj ona prinudno postaje sve nervoznija i biva iscrpljena od preveUkog pružanja koje se ničim ne uzvraća. U drugu ruku, kada oseti da muškarac vodi računa o njoj, žena je ispunjena i spremna da pruži i više nego što je pružala do tad.

KADAMUŠKARACVOUŽENU

Kada se muškarac zaijubi u ženu dogada se nešto slično što se dogodilo i kada je prvi Marsovac otkrio Venerijanke. Zakopan u svojoj pećini ne nalazeći uzroka svojoj neprolaznoj depresiji, on je teieskopom istraživao nebo. I tad, kao da ga je grom pogodio, u jednom vehčanstvenom trenutku njegov život se promenio iz ko-rena. On je kroz teieskop ugledao zadivljujuću lepotu i čar. 51

Otkrio je Venerijanke. Telo mu se zapalilo. I što je više posma-trao lepe strankinje počinjao je sve više da brine za nekog drugog, a ne jedino za samog sebe kao dotad. Njegov čitav život promenio se zahvaijujući jednom jedinom pogledu. Njegova tuga je nestala. Marsovci imaju pobedi/izgubi

filozofiju - Želim da pobedim i nije me briga ako ti izgubiš. I sve dokje svaki Marsovac brinuo jedino o sebi ovakva formula je davaia dobre rezuitate. Ona je uspešno bila primenjivana vekovima, ali je sada bilo neophodno promeniti je. Grabiti što više za samog sebe više nije predstavijalo zadovioljstvo. Pošto behu zaljubljeni, Marsovci su želeli da i Venerijanke pobeduju kao i oni sami.

U mnogim današnjim sportovima ogleda se ova stara marsovska takmičarska filozofija. Na primer u tenisu, ja ne samo što želim da pobedim već mi je cilj i da moj prijatelj izgubi što činim šaljući mu lopte koje ne može da vrati. Ja uživam u pobedi iako moj prijatelj gubi. Mnoge od ovih marsovskih osobina imaju svoje opravdanje i me-sto u životu, ali u vezi dve odrasle osobe pobedi/izgubi filozofija može da nanese velike štete. Ako ja želim da ispunim svoje potrebe na račun svog partnera izvesno je da ćemo ubrzo postati uvređeni i nesrećni, pa potom ući u sukobe s neizvesnim krajem. Tajna os-tvarenja uspešne veze je u mudrosti koja kaže da oba partnera mo-raju da pobede.
Suprotnosti se privlače

Pošto se prvi Marsovac zaljubio počeo je da pravi teleskope i za svu ostalu braću Marsovce. Veoma brzo svi su izašli iz depresije. I oni su se zaljubili u Venerijanke. Fočeh su za njih da brinu kao za sebe same. Zagonetne i prelepe Venerijanke imale su u sebi neku miste-rioznu privlačnost za Marsovce. Upravo te njihove međusobne ra-zlike najviše su i privukle Marsovce. Dok su Marsovci bili tvrdi i oštri Venerijanke su bile meke i blage. Onda, Marsovci su bili nekako ug-lasti a one sve zaobljene. Tamo gde su Marsovci bili hladni, Veneri-janke su bile tople. Na jedan magičan i savršen način te njihove razlike dopunjavale su jedna drugu. Čak i bez reči Venerijanke su glasno i jasno poručivale: "Potrebni ste nam. Vaša snaga i moć mogu da nam donesu veliku radost, 52 ispunivši ogromnu prazninu koja se otvorila u našim osećanjima. Mi zajedno možerao da živimo u velikoj sreći." Ovaj poziv motivisao jc i osnažio Marsovce. Mnoge žene nagonski znaju kako da pošalju istu ovakvu poruku. Na početku njihove veze žena jednim pogledom kaže muškarcu da on može da bude onaj pravi koji će nju učiniti srećnom. Taj pogled će ga ohrabriti da joj se približi. Ona tirae osnažuje siie koje će se u njemu izboriti protiv straha od ostvarivanja veze. Na nesreću, kada započnu zajednički život i problemi krenu da iskrsavaju, ona zabo-ravi koliko je ta ista poruka i dalje važna za njega i uporno odbija da je i dalje šaije. Marsovci su bili veoma motivisani mogućnošću da se na Veneri promene. Marsovska rasa zakoračila je višim stepenikom evolucije. Oni više nisu bili zadovoljni neprestano iskušavajući sami sebe, razvijajući tako svoju snagu. Hteli su da moć i veštine koje poseduju stave u službu nekog drugog, posebno u službu Venerijanki. Počeii su da razvijaju novu pobedi/pobedi filozofiju. Želeli su svet u kojem svako brine i za sve ostale kao i za sebe.
Marsovce motiviše Ijubov

Marsovci su počeli da grade čitavu flotu brodova koja će ih preko nebesa odvesti do Venere. Nikada se nisu osećali toliko živim. Posmatrajući Venerijanke stekli su nesebična osećanja po prvi put u svojoj istoriji. Slično tome, kada je muškarac zaljubljen, motivisan je da bude najbolji što može biti, a sve u svrhu da viteški služi drugima. Kada mu je srce otvoreno on oseća toliko samopouzdanje da je sposoban da učini izuzetno velike promene. Dobivši priliku da iskaže sve svoje potencijale on će pokazati svoje najbolje lice. Samo onda kada oseti da ne može uspeti u svojim nastojanjima on se vraća na stari, sebični način ponašanja. On doživljava zadovoljstvo svoje partnerke kao svoje sopstveno. On može da istraje u svakoj nevolji ne bi li nju načinio srećnom jer njena sreća čini srećnim i njega. Borba sa svetom oko njega biva mu lakša. On crpi energiju iz višeg cilja. Dok je mlad on može da bude zadovoljan dok služi samom sebi, ali kako postaje stariji to samo-ugađanje više ne može da ga zado-volji. Da bi se osetio potpunim on mora da proživi svoj život motivi53 san Ijubavlju. Inspirisan da nesebično daje, on biva otrgnut od inercije samo-ugađanja lišene brige o drugima. Mada mu je i dalje potrebno da Ijubav prima, njegova najveća potreba postaje da Ijubav daje. Dobivši priliku da iskaže sve svoje potencijale muškarac će pokazati svoje najbolje lice. Samo onda kada oseti da ne može uspeti u svojim nastojanjima on se vraća na stari, sebični način ponašanja. Mnogi muškarci nisu jedino željni da pružaju Ijubav već umiru od želje za njom. Njihov najveći problem je u tome što i ne znaju šta propuštaju. Oni su retko kad imaii prilike da vide kako njihovi očevi uspevaju da ispune njihove majke kroz pružanje Ijubavi. Zato oni i ne znaju da je najveći izvor zadovoljstva za muškarca upravo u da-vanju. Kada počne da se obrušava veza koju ima on je u depresiji i odmah se zabije u svoju pečinu. Prestaje da vodi računa o drugima i nije mu jasno zašto je toliko depresivan. U tim trenucima on se povlači iz veze i ostaje zaglibljen u pećini.

Pita čemu sve to i zašto bi se dalje opterećivao. Ne zna da je prestao da vodi računa o drugimazato jer oseća da nikome nije potreban. Ne ' pretpostavlja da će se iz svoje depresije pomeriti i ponovo biti motivi-san ukoiiko pronade nekoga kome će biti potreban. Ne biti nikome potreban predstavlja iaganu smrt za muškarca. Kada muškarac ne oseća da je upravo on taj koji čini pozitivnijim život nekog drugog, njemu je teško da nastavi s brigom o sopstvenorn životu i intimnim vezama. Teško mu je da bude motivisan kada ne-kome nije potreban. Da bi se ponovo osetio motivisanim on mora da se oseti kako žena u njega veruje, ceni ga i prihvata. Ne biti nikome potreban predstavlja laganu smrt za inuškarca

KADA ŽENA VOU MUŠKARCA
Kada se žena zaljubi u muškarca dogada se isto ono što se dogodilo kada je prva Venerijanka počela da veruje kako Marsovci

dolaze. Ona je sanjala da će se flota svemirskih brodova spustiti sa nebesa i da će rasa jakih i brižnih Marsovaca stupiti na Veneru. Ova bića neće tražiti da budu mažena i pažena već će oni maziti i paziti Venerijanke, voditi računa i brinuti o njima. Marsovci su bih veoma naklonjeni i inspirisani lepotom i kultu-rom Venerijanki. Shvatih su da njihove moći i sposobnosti postaju hšene smisla ukoHko se ne upregnu u službu nekome kome su potrebne. Ta čudesna bića, dostojna svakog poštovanja pronašla su olakšanje i nadahnuče u obećanju da će služiti Venerijanke, pošto-vati ih i ugađati im. Kakvo čudo! Ostale Venerijanke imale su sHčne snove i trenutijo se oslobodile depresije. Vera u to da je pomoć na putu jer Marsovci dolaze potpuno je preobrazila Venerijanke. One su patile od planetarne depresije jer su se osećale izolovane i usamljene. Da bi pobedile depresiju morale su da osete kako dolazi iskrena pomoć, rođena iz Ijubavi. Mnogi muškarci nemaju predstavu kohko je ženama važno da imaju podršku u nekome kome je stalo do njih. Žene su sretne kada veruju da će njihove želje i potrebe naići na razumevanje. Kada je žena neraspoložena, utučena, iscrpljena ih slomljena, jednom rečju u beznadežnom stanju, njoj je potrebno samo jednostavno i toplo drugarstvo. Ona žeh da oseti kako nije sama. Njoj su potrebni Ijubav i pažnja. Razumevanje, saživljavanje i saosećajnost biće joj od velikog značaja da bi otvorenije primila i znala kako da vrednuje njegovu pomoć. Muškarci ovo ne mogu da shvate jer im njiliovi Marsovski instinkti govore da je u trenucima lošeg rapoloženja najbolje biti usamljen. Zato će, kada je ona utučena i tužna, on pokušati da ode i ostavi je na miru ili će još više pogoršati stvari pokušavajući da razreši sve njene probleme na brzu ruku. Marsovcima nagon ne govori o tome koliko su ženi važne bliskost i intima kao i mogućnost da svoju muku podeh s drugima. Ono što je njoj u tim časovima najviše potrebno je neko ko će umeti pažljivo da je sasluša. Deleći svoja osećanja s pažljivim sagovornikom ona priziva sa-znanje da je vredna Ijubavi i njene potrebe time bivaju u velikoj meri ispunjene. Nedoumice i nepoverenje počinju da se tope. Popušta njen napor da partnera prisiljava da čini ovo il ono, jer sad nanovo svesna da je vredna Ijubavi shvata da tu Ijubav ne mora da zasluži; 55

može potpuno da se opusti, da pruža manje, prima više. Ona to i za-služuje. Ženin napor da partnera prisiljava da čini ovo ili ono, popušta kad ona postaje nanovo svesna da je vredna Ijubavi -tu Ijubav ne mora da zasluži; može potpuno da se opusti, da pruža manje i prima više. Ona to i zaslužuje.
Suviše davanja umara

Boreći se s depresijom na Veneri, njene stanovnice su razgo-varale o svojim problemima, razmenjujući narasla osećanja. Kroz razgovor su otkrile i razloge svoje depresije. Postale su umorne od neprestanog davanja kojem nije bilo kraja. Počele su da bivaju ozlojeđene, pritisnute osećanjem da snose odgovornost jedna za drugu. Zelele su da se opuste i da neko preuzme brigu o njima na neko vreme. Umorile su se od deljenja svega što je njihovo sa ostalim Venerijankama. Zelele su da budu posebne i da imaju stvari koje će biti jedino njihove sopstvene. Dosadila im je uloga mučenica i život koji žive samo za druge. Na Veneri su živeli po izgubi/pobedi filozofiji - "Ja gubim tako da bi ti mogla da dobiješ." U onoj meri u kojoj se žrtvuju jedna za drugu u toj meri se vodi briga o svakoj. Ali, postupajući tako veko-vima Venerijanke su se umorile od brige o drugima i deljenja svega što poseduju s ostalima. One su, takođe, bile spremne da usvoje pobedi/pobedi filozofiju. Veoma slično tome i danas su mnoge žene umorne od ne-prestanog pružanja. One bi htele bar dostojnu pauzu. Njima treba' vremena da se vrate sarae sebi. Dovoljno vremena da prvenstveno o sebi povedu računa. Potreban im je neko ko bi im omogućio emo-tivnu podršku, neko o kome ne bi morale da brinu. A Marsovci se u tu sliku savršeno uklapaju. Na ovom mestu Marsovci su se naučili kako da pružaju, a Ven-erijanke su postale spremne da prime ono što im je pruženo. Posle dugih vekova u kojima su se razvijali na odvojenim planetama dosti-gli su veoma važan nivo u svojoj

evoluciji. Venerijanke su moraie da nauče kako da primaju dok su Marsovci morah da nauče kako da pružaju.
56 Ista ovakva promena često se događa muškarcima i žcnama kada počnu da sazrevaju. Dok je mlađa, ona često ima više volje da se žrtvuje i oblikuje se ne bi li ispunila želje svog partncra. Mlađi muškarac je mnogo više okrenut samom sebi i nesvestan želja i potreba drugih oko njega. Kako žena postaje zrelija ona sve više shvata da je prinudena da digne ruke od sebe ne bi li zadovoljila svog partnera. Muškarac u zrehm godinama počinje da shvata kako da poštuje druge i da im služi. Kako muškarac postaje zreliji počinje da shvata da će morati da digne ruke od samog sebe, no najvažija promena koju će on osetiti jeste da postaje svesniji kako može da se iskaže u pružanju drugima. Slično tome, postajući zrelija, žena se uči novim strategijama dava-nja, no najvažnije je to što će usvojiti izvesne limite u svom pružanju drugima i otvoriti se da ono što je pruženo prima.
Odusfafanie od optužbi Kada žena shvati da je tokom veze previše pružala, ona teži da za to što je nesrećna optuži svog partnera. Ona duboko u sebi oseća nepravdu što je davala mnogo više no što je primala. Mada nije dobijala onoliko kohko zaslužuje, ona će, ukoliko želi da dorpinese učvršćenju veze, morati da otkrije koiiko je i ona sama doprinela takvom stanju. Kada žena previše pruža ona ne treba za to da optužuje svog partnera. Isto tako, muškarac koji manje daje ne treba zbog toga da optužuje svoju partnerku kako je negativno orijentisana iii nespremna da odgovori na njegove napore. U oba

slučaja optuživanjem se ništa ne postiže. Razumevanje, poverenje, saosećajnost, prihvatanje i podrška predstavljaju prava rešenja, a optužbe na račun partnera to nisu. Kada dođe u takvu situaciju, muškarac bi umesto da optuži ženu kako je odbojna trebaio da saoseća s njom i ponudi joj svoju podršku čak iako je ona ne zahteva; trebalo bi pažljivo da je sasluša iako mu njene reči u prvi mah zazvuče kao optužba na njegov račun; trebalo bi da joj pomogne da povrati poverenje u njega čineći male stvari koje će joj pokazati da on i dalje vodi računa o njoj. Umesto da optužuje svog partnera što malo daje žena bi trebalo da prihvati i oprosti njegovu nesavršenost, posebno kada je on razočara; trebalo bi da poveruje kako bi on želeo i višc da pruži u 57

trenucima kada on ne pruža dovoljno, trebaio bi da ga ohrabri ceneći ono što je dotad učinio i nastavi da traži njegovu podršku.
POSTAVUANJEI POŠTOVANJE GRANICA

Najvažnije je da žena uspostavi granice onoga što može da pruži bez Ijutnje na svog partnera. Umesto da očekuje od muškarca neće li ovaj izjednačiti rezultat ona mora da uspostavi ravnotežu, odre-đujući pravu meru onoga što daje. Pogledajmo jedan primer. Džim je imao trideset devet, a njc-gova žena Suzan četrdeset i jednu godinu kada su došli kod mene na savetovanje. Suzan je htela da se razvede. Zalila se da je tokom dvanaest godina davala i više nego što je mogla i da to ne može da izdrži. Ona je optužila Džima da je letargičan, sebičan, da hoće da dominira i da je potpuno neromantičan. Rekla je da više nema šta da pruži i da joj je jedino preostalo da ode. On je uspeo da je ubedi da dođe na terapiju iako je ona sumnjala u to. Tokom šest meseci uspeli su da načine tri veoma važna koraka na putu izlečenja njihove veze. Danas žive u srećnom braku i imaju troje dece.
Prvi korak: Mofivacija

Džimu sam objasnio kako je njegova žena dvanaest godina aku-mulifala jed i bes. Ukolikoježeleo dasačuva taj brak, morao je da se potrudi i pažljivo je sasluša ne bi !i time bio motivisan da ozbiijno poradi na njihovoj uzdrmanoj vezi. Tokora prvih šest meseci za-jedničkog rada, ohrabrivao sam Suzan da slobodno iskaže svoja osečanja, pomažući u isti mah Džimu da shvati njen negativan odnos prema njemu. Ovo je ujedno bio najteži deo procesa na putu ozdra-vljenja njihove veze. Počevši da razumeva njen bol i neispunjena očekivanja, on je postao izuzetno motivisan i uveren da može naći-niti neophodne izmene ne bi li povratili Ijubav i slogu. Pre nego što je Suzan mogla da mu se pridruži u tom naporu bilo je neophodno da je on sasluša i da ona oseti kako Džim ispravno vrednuje njena osećanja: to je bio prvi korak. Pošto je Suzan osetila da je shvaćena onako kako treba, mogli su da načine sledeći korak.
Drugi korak: Odgovornosf

Drugi korak je bilo preuzimanje odgovornosti. Džim je morao da preuzme odgovornost za nedovoljnu podršku koju je pružao
58 svojoj ženi, dok je Suzan morala da preuzme odgovornost za to što nije umela da postavi granice. Džim se izvinio za sve što je učinio nanoseći joj bol. Suzan je shvatila da je njegovo nepoštovanje i grub odnos prema njoj (vika, gundanje, odbijanje njenih zahteva, nepo-štovanje njenih osećanja) posledica činjenice da ona nije postavila jasne granice. lako nije imala potrebe da se izvinjava zbog toga bila je svesna da snosi deo odgovornosti za njihove zajedničke probleme, Prihvatajući postepeno svoju nemoć da uspostavi jasne mede i svoju težnju da pruža više no što može kao elemente koji su doprineli njihovom sukobu, počela je lakše i više da oprašta Džimu. Preuzi-manje odgovornosti za teškoće koje oseća bilo je od izuzetnog značaja za ublažavanje njene odbojnosti. Na taj način oboje su bih motivisani da savladaju nove puteve kojima će pružati podršku jedno drugom, poštujući međe koje se ne smeju preći.

Treći korak: Praksa
Džimu je posebno bilo značajno da u praksi iskusi kako da poštuje granice, dok je Suzan morala da nauči kako te granice da postavi. Oboje su morali da otkriju kako da iskažu svoja iskrena osećanja

uz puno uvažavanje onog drugog. Složili su se da zajedno pristupe ovom trećem koraku uspostavljanja i poštovanja granica, znajući da će oboje u početku činiti greške u svojim pokušajiraa. Mogućnost da naprave grešku bila im je odstupnica tokom prakse koju su sprovodili. Evo nekoliko primera ponašanja koje su usvojili: Suzan je imaia običaj da kaže: "Ne sviđa mi se način na koji mi se obraćaš. Molim te, prestani da se dereš ih ću da izadem napolje iz sobe." Pošto je nekoliko puta zaista izašla iz sobe to kasnije više nije morala da čini. Kada bi Džim od nje zatražio da učini nešto što bi ona ra-nije učinila zamerajući mu - sad bi samo rekla "Ne mogu, umorna sam" ili "Ne mogu, danas imam posla." Otkrila je da je Džim, shvativši koliko je ona zaposlena i umorna postao mnogo pažljiviji prenia njoj. Suzan je rekia Džimu da hoće da ide na odmor, a kada je on odgovorio da ima suviše obaveza na poslu, rckla my je da 59

će onda ići sama. Džim je onda odjednom proraenio ra-spored obaveza i bio spreman da pode s njom. ^ Kada bi je Džim prekinuo u pola reči ona je praktikovala da kaže "Molim te, nisam završila. Saslušaj me do kraja." Džim je počeo strpljivije da je sluša i rede da je prekida.

Najteže joj je padalo da nauči kako da zatraži ono što joj je , potrebno. Jednom prilikom rekla mi je "Zašto moram još i da tražim, posle svega što sam učinila za njega." Objasnio sam joj da će time što će i njega učiniti odogovornim za ,,. ispunjenje svojih potreba rešiti veliki deo svojih problema. Ujedno i ona sama mora da preuzme deo odgovornosti da bi dobila ono što hoće. Najveće iskušenje za Džima bilo je da u dovoljnoj meri i ispoštuje promene koje je ona doživela tokom godina i da shvati kako ona nije ona ista lako prilagodljiva osoba koju je on oženio. Shvatio je da je njoj podjednako tcško da postavi granice kao što je njemu teško da ih poštuje. Oboje su dokučiH da će njihov odnos biti mnogo Ijubazniji i topliji ukoHko im ovakvo ponašanje pređe u naviku. Pošto muškarac oseti gde su mu postavljene mede on je motivi-san da pruži više nego što je pružao. Poštujući postavljene mu granice, motivisan je da preispita obrasce svog ponašanja i da se menja. Kada žena shvati da ukoHko žeH da prima, a ne samo da pruža, mora da postavi izvesna ograničenja, ona je automatski u stanju lakše da oprosti svom partneru i pronađe načine kako da zatraži i kako da primi podršku koja joj je potrebna. Kada žena postavi granice ona postupno nauči da se opusti i primi od muškarca više no što je dotad primala.
t.':

NAUČiTI KAKO DA SE PRIMA Postavljanje granica i primanje može ponekad da bude po-priHčno zastrašujuće za ženu. Ona je neretko upiašena da je suviše zahtevna i da će zbog toga biti odbačena, osuđena i napuštena. Od-bacivanje, osuda i napuštanje bivaju najbolniji za ženu jer duboko 60
u svojoj podsvesti ona neispravno veruje da nije ni zaslužila da tlolHjc više. Ovo verovanje je formirano i ojačano još u detinjstvu svaki piit kada je ona trebalo da potisne .svoja osećanja, potrebe ili želje. Žena je posebno osetljiva kada loše i pogrešno poveruje da ona ne zaslužuje da bude voljena. Ukoliko je kao dete prisustvovala zlostavljanju ili i sama bila zlostavljana, onda je ona još više povre-dljiva ukoiiko joj sejavi doživijaj danije vredna Ijubavi; u tom slučaju joj je teže da odredi svoju pravu vrednost. Skriveno u podsvesti ovo osečanje bezvrednosti stvara strah od potrebe za drugima. Deo nje zamišlja da neće dobiti oslonac i podršku. Pošto je uplašena da neće dobiti tu podršku, ona će nesvesno od-gurnuti upravo onaj oslonac koji joj toliko treba. Kada muškarac primi poruku da ona ne veruje kako je on u stanju da udovolji njenim zahtevima on istog časa oseća kako ga ona odbija i njegova motiva-cija se gasi. Njeno beznade i nepoverenje preobražavaju njene opra-vdane želje i namere u jad i bedu koji za muškarca dobijaju značenje kako žena ne veruje u njegovu naklonost i podršku. Ironično je da su muškarci pre svega motivisani kada osećaju da su nekome potrebni, ali se ta motivacija gasi kada naiđu na bedu i jad. U tim trenucima žena pogrešno zaključuje da je to .što ona ima zahteve ugasilo njegov žar, a problem je u njenom beznađu, besmislu u kojem se nalazi i nepoverenju da on daje sve od sebe. Bez poimanja činjenice da je muškarcu neophodno poverenje, ženi je teško i zbun-jujuće da shvati razliku između normalne potrebe i jada iz kojeg se rađaju očajničke potrebe. "Zahtevati" znači otvoreno tražiti podršku od muškarca na način koji jasno pokazuje da žena ima poverenja u njega i pretpostavlja da će on dati sve od sebe da joj udovolji. Takav zahtev uliva snagu muškarcima. "Jad i beda" znače očajničku potrebu koja je veća tim pre što onaj koji traži ne veruje da će traženo i dobiti. Takav stav od-bija muškarca i čini da se on oseti kao da ga žena nedovoljno poštuje i odbacuje. Za žene je več dovoljno zbunjujuće to što imaju potrebu za dru-gima, tako da im razočaranje ili odbacivanje poscbno teško padaju čak i u malim količihama. Njoj nije lako da zavisi od drugih, a da po-tom bude odbačena i zaboravljena. Potreba za nckim čini je ranjivom. Ukoliko biva odbačena ili razočarana to boh' vi.šc nego što bi trebalo jer ponovo priziva stari duh verovanja da ona nijc dovoljno vredna. 61 Kako su Venerijanke nauale da osećaju svoju vrednost Vekovima su Venerijanke nadoknađivale ovaj urođeni strah od nedovoljne vrednosti time što su bivale pažljive i veoma predusretljive prema zahtevima drugih. One su davale i davaie, osećajući duboko u sebi kako nisu dovoljno vredne da bi mogle da primaju. Nadale su se da će tim davanjem postati vrednije. Posle vekova neprestanog pružanja konačno su shvatile da su i te kako vredne da dobiju Ijubav i budu podržane u svojim nastojanjiraa. Onda su se osvrnule unazad i shvatile da su oduvek bile vredne te Ijubavi i podrške. Ovaj proces davanja drugima naučio ih je mudrosti kojom su us-

pele da procene same sebe. Kroz pružanje drugima, shvatile su da je taj drugi vredan Ijubavi koju je dobio, a time su videle da svako zaslužuje Ijubav i pažnju. Konačno su shvatile da i one same zaslužuju da prime podršku od drugih. Kada mlada devojka ovde na Zemlji vidi kako njena majka do-bija puno Ijubavi i pažnje i sama počinje da se oseća dovoljno vrednom da primi isti poklon. Ona lako uspeva da prebrodi Venerijanski impuls koji je tera na previše pružanja drugima. Ona ne mora da se bori sa strahom od primanja zato što se izjednačava sa svojom majkom. Ukohko je majka usvojila mudrost slobodnog, otvorenog primanja dete će najbolje učiti na njenom primeru. Venerijanke nisu imale model prema kojem bi se oblikovale zato im je trebalo na stotine godina da se odviknu od tog svog nagona za bespoštednim davanjem. Uvidevši polako da su svi ostali dovoljno vredni da prime Ijubav i pažnju, shvatile su da su i one same vredne da Ijubav i pažnju prime od drugih. U tom magičnom trenutku, Mar-sovci su, takođe, doživeli promenu i počeli da grade .svemirske bro-dove. Marsovci će se pojaviti kada Venerijanke budu spremne

Kada žena zaista shvati da je uistinu dovoljno vredna da bude voljena, ona otvara vrata muškarcu da bi joj on Ijubav i pružio. Ali njoj će, često, biti potrebno desetak godina u hraku da shvati kako zaslužuje više no što dobija, da bi stvar bila gora, ona se tad oseća kao da zatvara vrata pred muškarcem kojeg je odabrala, ne dajući mu 62 priliku da bilo šta ispravi. Ona u tom trenutku oseća nešto poput ovoga: "Ja sam ti puno pružala, a ti na to nisi obraćao pažnju. Imao si svoju priliku ali je nisi iskoristio. Ja zaslužujem bolje. Tebi više ne mogu da verujem. Suviše sam umorna. U meni više nema ničega što bih mogla da pružim. Neću ti dopustiti da me ponovo povrediš." Ja neprestano, kada je ovakav siučaj u pitanju, ženama pona-vijam da nije potrebno da one pružaju više nego dotad da bi njihova veza postaia bolja. Njihov će im partner, zapravo, davati i više ukoliko mu one budu pružale manje nego što su to činile ranije. Kada muškarac ne obraća pažnju na nju i njene potrebe to liči kao da su oboje zaspali obučeni. Kada se ona probudi iz sna i priseti svojih potreba, on će se takođe probuditi i poželeti da joj pruži više no što joj je pružao dotad. Kada se ona probudi iz sna i priseti se svojih potreba, on će se takođe probuditi i požeieti da joj pruži više no što joj je pružao dotad. Njen će se partner verovatno probuditi iz pasivnosti i zaista u svom ponašanju promeniti ono što je ona tražila. Kada ona prestane previše da daje, zato što je konačno shvatila koliko je i sama vredna, on će izaći iz svoje pećine i počeće da gradi svemirski brod ne bi U došao do nje i učinio je srećnom. Njemu će, doduše, biti potrebno dosta vremena da nauči kako više da daje, ali najvažnije je da je učinjen prvi korak - uverio se da joj nije poklanjao dovoljno pažnje i sada on to hoće da promeni. Ovo takođe radi i u drugom smeru. Obično kada muškarac oseti kako nije dovoljno srećan i poželi više Ijubavi i romanse, njegova žena će se iznenada otvoriti prema njemu i ponovo ga voleti kao nekad. Zidovi Ijutnje i uvreda počeće da se ruše, i Ijubav će se ponovo vratiti u život. Ukoliko je nepažnja duže trajala biće potrebno iz-vesno vreme da se zaleči nataloženi bes, ali to zalečenje postaje moguće. U jedanaestom poglavlju objasniću jednostavne i praktične tehnike kojima se može prevazići ovakva Ijutnja. Veoma često se događa dakada jedan od partnera napravi neke pozitivne korake, to isto učini i onaj drugi. Ova očekivana koincidencija je jedna od onih magičnih stvari u životu. Učitclj se pojavljuje kada je učenik spreman. Odgovor se čuje kada je pitanje postavljeno. 63 Kad smo mi zaista spremni da primimo - ono što nam toliko treba postaće nam i dostupno. Kada su Venerijanke bile spremne da primaju Marsovci su bili spremni da daju.

NAUČITI KAKO DA SE DAJE

Najgori strah koji muškarac oseća je da on nije dovoljno dobar ili da nije sposoban da učini ono što se od njega očekuje. On ovaj strah nadoknađuje usredsredivanjem na bitno povećanje svojih moći i sposobnosti. Uspeh, dostignuća i sposobnosti postaju mu najpreči. Pre nego što su otkrih Venerijanke, Marsovci su toliko bih koncen-trisani upravo na ove kvahtete da nisu marih ni za koga i ni za šta drugo. Zato muškaracupravo i deluje najnebrižnije kada je uplašen. Najgori strah koji muškarac oseća je da on nije dovoljno dobar ili da nije sposoban da učini ono što se od njega očekuje. Kao što su žene uplašene od toga da prime, tako su i muškarci uplašeni od toga da daju. Pružajuči se drugima oni rizikuju neuspeh, neodobravanje i potrebu za ispravkama svojeg ponašanja. Ovakve posledice njegovog pružanja izuzetno su bolne zato jer on duboko u podsvesti pogrešno veruje da nije dovoljno dobar. Ovo verovanje je stvoreno i osnaživano u detinjstvu svaki put kada je pomišljao da su od njega očekivah da ono što je učinio učini bolje. Kada njegovi napori nisu bih primećeni ih nisu bih valjano ocenjeni, on je duboko u svojoj podsvesti formirao verovanje kako nije dovoljno dobar. Kao što su žene uplašene od toga da prime, tako su i muškarci uplašeni od toga da dajui Muškarac je posebno povredljiv kada je u pitanju ovo pogrešno uverenje. Ono u njemu rađa strah od neuspeha. On bi želeo da pruži, ah se boji da u tome neće uspeti, tako da i ne pokuSava. Ako je njegov najveći strah u uverenju da ne odgovara onome što se očekuje onda će on pokušati da izbegne svaki nepotreban rizik. Ironično je da u situaciji u kojoj je muškarcu najviše stalo do nečega, njegov strah njaviše raste i on čak pruža manje nego što bi

inače pružio. Da bi izbegao neuspeh on prcstaje da daje onima ko-jima bi želeo da pruži najviše. Kada je muškarac nesiguran on to s druge srane nadoknadujc time što ne brine ni o kom drugom

osim o samom sebi. Njcgov najčešći odgovor prilikom povlačenja je "Baš me briga." Ovo jc razlog zbog kojeg Marsovci ne dopuštaju sebi da brinu ili da oscćaju previše za druge. Postajući uspešni i dovoljno snažni oni kcmačno shvataju kako su dovoljno dobri da bi mogii da uspeju i u davanju. Tada su oni otkrih Venerijanke. lako su oduvek bili dovoljno dobri, u procesu samodokazivanja i isprobavanja svojih moći, stekli su mudrost kojom su uspeli pravilno da ocene sami sebe. Postavši uspešni, bacili su pogled unatrag i shva-tih da je svaki neuspeh koji su doživeli bio neophodan da bi ostvarih kasnije uspehe. Svaka greška ih je naučila lekciji neophodnoj za pos-tizanje ciljcva koje su sebi postaviH. Na taj način oni shvataju da su oduvek bih dovoljno dobri. U redu je praviti greške Prvi korak za muškarca, koji bi da nauči kako više da pruža, je da shvati kako je sasvim u redu da pravi greške, i da je u redu to što po-nekad doživi neuspeh, kao i da on nije dužan da zna sve odgovore i sva rešenja.

Sećam se da mi se jedna žena žahla kako njen partner nikako ne žeH da uđe u brak. Za nju je to značilo da mu do veze nije stalo onoliko koHko i njoj. Medutim, jednoga dana ona mu je rekla da je veoma srećna s njim. lako su biii siromašni, ona je želela da bude s njim. Siedećeg dana on ju je zaprosio. Biio mu je potrebno da ga ona prihvati i ohrabri ga dajući mu do znanja da je dovoljno dobar za nju, da bi tek onda on sam mogao da oseti koiiko mu je staio do njihove veze. Marsovcima je, takođe, potrebna Ijubav Ko što žene veoma brzo osete da su odbačene kada im se ne pruži pažnja koja im je potrebna, muškarci jednakom brzinom osećaju svoj neuspeh kada žena počne da priča o problemima. Ovo objašnjava zašto je njemu ponekad jako teško da sluša dok ona govori. On hoće da bude heroj. Kada je ona razočarana ili nesrećna zbog nečega on se oseća kao promašaj. Njeno neraspoioženje budi njegov najdubiji 65 strah: on nije dovoljno dobar i sposoban. Mnoge žene danas ne shvataju koliko su mu.škarci povredljivi i kohko je njima, takođe, potrebna Ijubav. Ljubav mu pomaže da shvati da je on dovoljno dobar da može da ispuni druge. Muškarcu je jako teško da sluša ženu koja je nesrećna ili razočarana jer se tada on oseća kao promašaj. Dečak koji ima dovoljno sreće da vidi oca kako uspeva da ispuni očekivanja majke, kasnije će kao odrastao, ulaziti u vezu sa retkim uverenjem da će uspešno ispuniti očekivanja svoje partnerke. On nije prestrašen obavezama jer zna da će ih ispuniti. On, takođe zna, da iako ne uspe dovoljno da pruži, ostaje prikladan, zaslužujući Ijubav i pažnju jer čini najbolje što može. On sebe ne osuđuJG jer zna da nije savršen i da uvek daje sve od sebe, a to što on daje je dovoljno dobro. On je u stanju da se izivini za greške koje je počinio zato jer očekuje oproštaj, Ijubav i poštovanje. On zna da svi greše. Video je da njegov otac greši i nastavlja da voli samog sebe. Imao je prilike da vidi kako njegova majka prašta ocu i voli ga uprkos greškama koje je ovaj počinio. Osetio je kako ona veruje ocu i ohrabruje ga čak i u vreme kada je pomalo razočarana u njega. Mnogi muškarci nisu imali na koga da se ugledaju dok su odra-stali i sazrevali. Za njih je biti i ostati zaljubljen, ući u brak i imati porodicu jednako teško kao da voze džambo džet bez prethodne obuke. Možda će i biti u stanju da uzlete, ali je savim sigurno to da će se srušiti. Teško je nastaviti s letenjem kad par puta tresneš avionom o zemlju. Ili kad vidiš kako je tvoj otac slupao avion. Zato je lako shvatiti zašto muškarci i žene dižu ruke i raskidaju svoje veze, kada se uvidi da nikada nisu dobili valjanu obuku za let. 66

GLAVA 5

GOVOREĆI DRUGČIJE JEZIKE

Kada su se Marsovci i Venerijanke susreh po prvi put, otkrih su i mnoge probleme koji će sve do današnjih dana pratiti njihove od-nose, pa samim tim preći i na nas. Shvativši da se razhkuju, oni su bih u stanju da prevaziđu te probleme. Jedna od tajni njihovog uspeha bila je i dobra komunikacija. Ironično ali istinito, oni su uspešno komunicirah zato jer su govorih razhčitim jezikom. Kad bi iskrsao neki probiem oni bi jed-nostavno otišh kod prevodioca. Svi su znah da narodi s Marsa i Venere govore razhčite jezike, tako da se nisu odmah svađah kada bi došli u kakav sukob, već su vadih svoje rečnike fraza da bi mogh bolje da razumeju jedni druge. Kada to ne bi pomoglo odlazih su kod zvaničnog prevodioca da im on presudi u sporu. Marsovski i venerijanski jezik imali su iste reći, ali im je način na koji su bile upotrebljene I davao potpuno razlićit smisao. Vidite marsovski i venerijanski jezik imah su iste reči, ali im je način na koji su bile upotrebljene davao potpuno razhčit smisao. Njihovi izrazi su bih jednaki ah je njihovo prenosno značenje bilo drugačije ili su ti izrazi sobom nosili razhčit emotivni naboj. Veoma lako je dolazilo do nesporazuma. Kada bi iskrsao problem, oni su pretpostavljali da je to samo još jedan od očekivanih nesporazuma i 67
da će s malo dobre volje i pomoći sa strane lako uspeti da ga razreše i bolje razumeju jedni druge. Oni su tad živeli u takvom poverenju i saglasju kakvo mi danas izuzetno retko možemo da doživimo.

MEČIZMEĐU IZRAŽAVANJA OSEĆANJAI SAOPŠTAVANJAINFORMACIJA

Cak i danas su nam potrebni prevodioci. Muškarci i žene gotovo nikada ne misle isto, čak ni kada upotrebljavaju iste reči. Na primer, kada žena kaže "Osećam da me uopšte ne slušaš," ona ne očekuje da se ta reč uopšte bukvalno shvati. Upotreba reči uopšte je tek način da ona izrazi svoje

neraspoloženje koje oseća u tom trenutku. To ne treba da bude prihvaćeno kao proverena informacija. Da bi u potpunosti izrazile svoja osećanja žene će sebi dati pesničku slobodu pri upotrebi superlativa, metafora i uopštavanja Da bi u potpunosti izrazile svoja osećanja žene će sebi dati pesničku slobodu pri upotrebi superlativa, metafora i uopštavanja.

Muškarci će ove izraze, na žalost, bukvalno da shvate. Pošto pogre-šno razumeju šta je žena htela da kaže, onda oni odbojno i nervozno reaguju. Prikazaćemo ovde deset uobičajenih ženskih žalopojki na koje će muškarci najčešće grubo da odreaguju.

UOBIČAJENE ŽALOPOJKE KOJE LAKO MOGU DA BUDU POGREŠNO SHVAĆENE
Kada žena kaže: Muškaroc odgovoro:

"Nikada ne izlazimo." "Nije istina. Izašli smo prošle nedelje." "Niko me ne primećuje." "Uveren sam da te neki i te kako dobro primećuju." "Tohko sam umorna da ništa "Ma to nema veze sa životom. sada ne mogu da radim." Nisi nesposobna." 68 Koda žena kaie: m»ihm pdggvprg; "E, kada bih mogla sve da za-boravim." "Ova kuća je uvek u lcršu." "Niko neće ni da me sasluša." "Ništa ne ide kako treba." "Ti kao da me više ne voliš." "Uvek smo u nekoj gužvi, jurnjavi." "Treba mi više romantike." "Nemoj više da radiš ako ti je na poslu tako odvratno." "Nije istina, nije uvek u kršu." "Ali ja te baš sad slušam." "Hoćeš da kažeš da je to moja greška?" "Naravno da te volim. Zato i jesam ovde?" "Nismo. U petak smo baš bili opušteni." "Hoćeš da kažeš da ja nisam romantičan?." Vidite kako bukvalan prevod ženinih reči može lako da prevari muškarca koji govor shvata jedino kao izlaganje činjenica i informacija. Takode možemo videti kako muškarčev odgovor na jednu ovakvu ženinu izjavu može da dovede do svade. Nedovoljno jasna komunikacija lišena Ijubavi najveći je problem u jednoj vezi. Primedba koja je na prvom mestu kada žene govore o svojoj vezi glasi: "Osećam se kao da me niko ne sluša." A čak će i ova primedba biti pogrešno shvaćena i protumačena. Primedba koja je na prvom mestu kada žene govore o svojoj vezi glasi: "Osećam se kao da me niko ne sluša." A čak će i ovu primedbu muškaci pogrešno shvatiti. Muškarčevo bukvalno prevođenje reči "Osećam se kao da me niko ne sluša" vodi ga do pokušaja da zanemari njena prava osećanja ili do ulaska u sukob s njima. On misli dajeste čuo šta ona govori ako od reči do reči ponc-vi ono što je rekla. Prevod ženinog "Osećam se kao da me niko ne sluša" koji muškarac više ne može pogrešno da shvati ili protumači gIasi:"Osećam da ti ne shvataš u potpunosti ono što ja želim da kažem i ne brineš o tome kako se ja, zaista osećam. Hoćeš li mi pokazati da si zaista zainteresovan za ono što imam da ti kažem." 69 Ukoliko muškarac ispravno shvati njenu primedbu onda će on manje ulaziti u besplodne rasprave i biće u stanju da joj odgovori na pozitivan način. Kada se muškarci i žene nalaze na ivici ozbiljne svade, to obično znači da su pogrešno razumeli jedno drugo. U tom trenutku je važno preispitati ili tačnije prevesti ono što je rekla druga strana. Pošto muškarci ne shvataju da žene izražavaju svoja osećanja na drugačiji način, oni će često zanemariti ili loše suditi o partnerkinim osećanjima. A to vodi do svađe. Stari Marsovci naučili su kako da izbegnu svade putera pravilnog tumačenja govora sa Venere. Kad god bi se marsovska krv uzburkala, slušajući Venerijanke, Marsovci su zabijali noseve u svoje Venenjansko-Marsovske rečnike fraza i izraza radi ispravnog tumačenja. KADA VENERIJANKE GOVORE
Sledeći odeljak sadrži različite isečke iz izgubljenog Venerijan-sko-Marsovskog rečnika fraza i izraza. Svaka od deset ranije nabrojanih primedbi prevedena je ovde tako da muškarac može da shvati njihovo pravo i nameravano značenje. Svaki prevod takode sadrži i nagoveštaj kakav bi trebalo da bude odgovor muškarca. Vidite, kada je Venerijanka neraspoložena ona se ne služi jedino uopštavanjima i ostalim alatkama iz istog asortimana, već ona, takođe, traži i odredenu vrstu podrške. Ona ovu podršku ne traži direktno jer na Veneri svi znaju da već i dramatičan ton glasa podrazumeva određen zahtev koji se ispod njega krije. U svakom od ovih prevoda razotkriva se taj skriveni zahtev za podrškom. Ukoliko muškarac pažljivo sasluša ženu on onda može da prepozna zahtev koji je uključen u njen izraz i prikladno odgovori na njega, pri čemu će se ona osećati kao da je muškarac zaista pažljivo sluša i voh. Venerijansko-Marsovski rećnik fraza i izraza "Nikada ne izlazimo" prevedeno na marsovski znači "Ja bih želela da izademo negde i provedemo vreme zajedno. Mi se uvek lepo provodimo i ja volim da budem s tobom. Šta ti misliš o tome? Da li bi me izveo na večeru? Odavno nismo izašli skupa."

70 Bez korišćenja rečnika kada žena kaže "Nikada ne iziazimo" marsovac to shvata kao "Ti nisi uradio ono što se od tebe očekuje. Kakvo si ti razočarenje ispao na kraju. Mi više ništa ne radimo zajedno jer si ti lenj, neromantičan i dosadan." "Niko me ne primećuje" prevedeno na marsovski znači "Danas me svi ignorišu i niko ne obraća pažnju na mene. Kao da sam nevidljiva. Naravno, znam da me ijudi vide ali njih kao da uopšte nije briga za mene. A pretpostavljam i da sam neraspoložena jer si ti poslednjih dana imao toliko puno posla. Ja zaista cenim što ti tako naporno radiš, ali ponekad ipak osetim da ti više nisam važna. Bojim se da ti je posao postao važniji od mene. Hoćeš li me zagrliti i reći mi koliko ti ja značim?" Bez korišćenja rečnika Marsovac će "Niko me ne primećuje" shvatiti kao "Ja sam tako nesrećna. Ne mogu da privučem pažnju koja mi je potrebna. Sve je potpuno beznadežno. Cak me i ti ne pri-mećuješ, a ti si neko ko bi trebalo da me voli. Treba da te je sramota. Tako si hladan. Ja tebe nikada ne bih zapostavljala na takav način. "Toliko sam umorna da ništa sada ne mogu da radim" pre-vedeno na marsovski znači "Danas sam uradila izuzetno mnogo stvari. Zaista mi je potrebno da se odmorim pre nego što uzmem da radim bilo šta drugo. Veoma sam srećna što rne ti razumeš. Hoćeš li me zagrliti i dati mi potvrdu kako radim dobru stvar i da zaslužujem odmor koji mi toliko treba. Bez ovog prevoda kada žena kaže "Toliko sam umoma da ništa sada ne mogu da radim" muškarac to razume kao "Ja sam sve uradila, a ti nisi uradio ništa. Trebalo je više da se potrudiš. Ne mogu ja sve sama da stignem. Osećam se beznadežno. Treba mi 'Pravi muškarac' s kojim bih živela. To što sam tebe odabrala bila je moja životna greška. "E, kada bih mogla sve da zaboravim" prevedeno na mar-sovski znači "Hoću da znaš da ja volim svoj posao i svoj život, ali danas sam slomljena i veoma neraspoložena. Vo-lela bih da povedem ma!o računa o sebi pre nego što 71

ponovo preuzmem svoje obaveze i odgovornosti. Da li bi ti hteo da me upitaš 'Šta je bilo?' i da \i bi me onda pažljivo saslušao ne nudeći mi rešenja iz rukava. Želela bih da vidim kako i ti deHš isti doživljaj pritiska sa mnom. To bi učinilo da se osećam mnogo bolje. Pomoglo bi mi da se opustim. Sutra bih ponovo mogla da preuzmem sav teret na sebe i da nastavim dalje. Bez ovog prevoda muškarac bi "E, kada bih mogla sve da zabora-vim" shvatio kao "Moram da učinim toliko toga što ne želim da činim. Veoma sam nesrećna s tobom, a nesrećna je i ova veza koju imamo. Želela bih boljeg partnera koji bi mogao da mi ispuni život. Ti si užasno loše odradio svoj posao. "Ova kuća je uvek u kršu" prevedeno na marsovski znači "Danas bih htela da se odmorim a kuća nije raspremljena. Neraspoložena sam i umorna i odmor mi je neophodan. Nadam se da ne očekuješ kako ću sve doterati tako da bhsta. Hoćeš li se složiti sa mnom da je krš potpun, a onda mi ponuditi da zajedno sredirao sve to?" Bez upotrebe rečnika kada žena kaže "Ova kuća je uvek u kršu" muškarac će shvatiti kao da ona kaže "Kuća je u neredu zato jer ga ti praviš. Ja sve činim ne bih li taj krš raspremila, a ti praviš novi i pre nego što ja stignem da završim. Ti si jedan aljkavi lenjivac i ne žehm da živim s tobom ako se ne promeniš. Diži se na noge pa ili na spremanje iU na vrata!" "Niko neće ni da me sasluša." prevedeno na marsovski znači "Plašim se da sam ti dosadna. Bojim se da te više ne interesujem. Izgleda da sam danas isuviše osetljiva. Hoćeš h mi danas pokioniti posebnu pažnju? Volela bih to. Imala sam težak dan i osećam da niko ne želi da čuje šta o tome imam da kažem. "Hoćeš li me bar ti saslušati i podržati me pitanjima kao što su: 'Šta je bilo danas? I šta se još dogodilo? Kako si ti to primila? Sta si onda uradila?' Potrebna mi je tvoja podrška i u obhku brižnih, odobravajudh i uverljivih izjava poput: 'Reci mi šta je još bilo' iii 'Tako'je i trebalo da uradiš' ih 'Znam šta si mislila' iU 'Potpuno te shvatam.' Možeš i samo 72 da me saslušaš, prateći moje reči s uzdahom odobravanja kao što su "oh", "hmmm", "da, da" i "ah-ha". (Napomena. Marsovci nisu znali za ovakvu vrstu uzdaha sve dok nisu sti-gli na Veneru.) Kada žena kaže "niko neće ni da me sasluša" marsovac će bez prevoda to čuti kao "Ja tebi poklanjam svoju punu pažnju, a ti mene nećeš ni da čuješ. Ti si navikao da se tako ponašaš. Postalo je veoma dosadno živeti s tobom. Želim nekog uzbudljivog i interesantnog muškarca a ti, definitvno, nisi taj. Potpuno si me razočarao. Ti si sebičan i loš. "Ništa ne ide kako treba" prevedeno na marsovski značl "Danas sam tako siomljena i jako mi je drago što s tobom mogu da podelim to svoje osećanje. To mi puno pomaže da se osećam bolje. Danas izgleda kao da mi ništa ne ide od ruke. Znam da to nije istina ali se ja tako osećam. Jed-nostavno se osećam slomljeno kada pomislim koliko me još stvari čeka da ih

završim. Hoćeš li me zagrliti i reći mi kako sam uradila vehku stvar i da ne treba da brinem. To će mi sigumo prijati. Bez ovog prevoda, kada žena kaže "Ništa ne ide kako treba" muškarac to može da protumači kao "Ti ništa ne radiš kako treba. Više nemam poverenja u tebe. Da nisam tebe slušala ne bih bila u ovakvoj situaciji. Neko drugi bi na tvom mestu sve sredio, a ti samo pogoršavaš stvar. "Ti kao đa me više ne voliš" prevedeno na marsovski znači "Danas se osećam kao da me ne vohš. Uplašena sam! Odgumula sam te od sebe. Znam da me ti zaista vohš i da si ; tako puno učinio za mene. Danas se osećam pomalo nesigumo. Hoćeš U me uveriti u svoju Ijubav i reči mi te dve magjčne reči, Volim te'? Tako mi je lepo kada mi to kažeš." Bez rečnika, kada žena kaže 'Ti kao da me više ne voUš" mu-ška-rac će to raziunsti kao "Dala sam ti svoje najbolje godine, a ti meni za uzvrat nisi dao ništa. Iskoristio si me. Ti si leden i sebičan. Radiš samo ono što se tebi radi i to za sebe, jedino za sebe. Ni do koga dmgog ti nije stalo. Bila sam budala što sam se zaljubila u tebe. Sad više nemam ništa."

73 "Uvek smo u nekoj gužvi" prevedeno na marsovski znači "uvek smo u nek«j trci i jurnjavi, a ja to ne volim. Ne želim da nam je život tako užurban. Znam da to nije ničijagreška i ne optužujem tc zbog toga. Znam da ti daješ svfe od sebe da bismo svuda stigli na vreme i ja to veonia cenim. Možeš li da sc složiš sa mnom i da kažeš nešto kao." Zaista je teško uvek jurcati nekuda, Ni ja ne volim ovu neprestanu gužvu i trku." Bez ovog prevoda, kada žena kaže "Uvek smo u nekoj gužvi" muškarac to može shvatiti kao "Izuzetno si neodgovoran. Sve radLš u poslednjem trenutku. Uz tebe ne mogu da budem srećna i opu-štena. Uvek moramo da žurirno ne bismo ii izbegli da zakasnimo. Ti uprskaš stvar svaki put kada sain s tobom. Mnogo sam srećnija kada ti nisi u blizini. "Treba mi više romaatike" znači na marsovskom "Dušo, mnogo radiš u poslednje vreme. Hajde da odovojimo malo vremena i za nas. Volim kada možemo malo da se opu-stimo, bez dece i pritiska s posla. Ti si tako romantičan. Hoćeš li me uskoro iznenaditi buketom cveća i izvesti nekud'? Volim ponekad malo romantike. bez prevoda bi muškarac ženino "Treba mi više romantike" verovatno shvatio kao "Više nisam zadovoijna tobom. Nisam za-paijena za tebe. Tvoja davno izvetrela romantičnost više nema ni-kakvu aromu. Zapravo, nikada nisi ni umeo da me ispimiš na pravi načln. Voiela bih da si kao drugi muškarci s kojima sam bila," Nakon upotrebe ovog rečnika tokom nekoliko godina, muška-rac više neče burao reagovati kada pomisli da ga žena olaivljuje ili laitikuje. Počeće da shvata način na koji žene misJe i osećaju. Nau-čiće da neke od ovih dramatičnih primedbi i žalopojki ne treba shvatati u bulcvainom smislu. One su sarao način na koji žene potpu-nije izražavaju svoja osećanja. Tako rade na Veneri i gospoda s Marsa to uvek moraju da imaju na pameti. KAD MARSOVC ĆUTI Jedan od najvećih izazova za muškarce je da ispravno protumače i podrže ženu kada ona govori o svojim osećanjima. Najveći izazov za 74 žene je da ispravno protumače i podrže muškarca kada on ćuti. Tišinu žene, najčešće, pogrešno tumače. Najveći izazov za žene je da ispravno protumače i podrže muškarca kada on ćuti. Veoma često se događa da muškarac prekine svaku komunika-ciju i potpuno zamukne. Takvo ponašanje je na Veneri nečuveno. U početku žena misli da se muškarac razboleo i onemeo. Misli da možda nije čuo šta je rečeno pa zato ne odgovara. Vidite, muškarci i žene različito razmišljaju i drugačije obraduju informacije. Žene razmišljaju naglas, deleći proccs unutrašnjih sa-znanja sa zainteresovanim slušaocem. Cak i danas će žena često otkriti šta zaista želi tokom iskrenog i otvorenog razgovora. Ovaj proces u kojem njoj misli slobodno teku, a žena ih naglas izražava pomaže joj da iscrpi sve što može iz svoje intuicije. Ovaj proces je izuzetno normalan, a često i veoma poželjan. Međutim, muškarci bitno drugačije obraduju informacije. Pre nego što išta kažu ili odgovore na pitanje oni prvo u tišini "promuljaju stvar" ili razmisle o onome što su čuU i videli. Skriveno od javnosti, u dubokoj tišini oni procene šta je najkorektniji ili najkorisniji odgo-vor. Oni ga prvo uobliče unutra, a tek onda ga plasiraju drugima. Ovaj proces može da traje minut dva, a može da potraje i satima. I da bi stvari bile još više zbunjujuće za jednu ženu, ako ne postoji dovoljno informacija na osnovu kojih bi mogao da bude sročen zadovo-Ijavajući odgovor, muškarac možda uopšte nećc ni odgovoriti. Žene moraju da shvate da u trenucima kada muškarac ćuti, on zapravo govori "Još uvek ne znam šta da kažem, ali radim na tome da smislim valjan odgovor" Medutim, žene muškarčevo ćutanje čuju kao "Ne odgovaram ti zato što mi nije stalo do tebe i neću da. obraćam pažnju na tebe. Ono što si me ti pitala je potpuno nevažno i zato ne želim da ti odogovorim."
Kako ona reaguje na njegov muk

Žene pogrešno tumače muškarčevo ćutanje. U zavisnosti od toga kako se ona oseća počeće i da uobražava najgore - "On me mrzi, ne voli me i zaiivek će me oslaviti. "To može da povuče oroz 75 najgorem strahu u njoj koji glasi "Plašim se da me ne odbaci jer me onda više niko neće voleti. Ja i ne zaslužujem da me iko voli." Kada muškarac začuti veoma je lako da će žena uobraziti najgore jer su jedini trenuci kada ona zamukne oni u kojima bi ono što ona kaže bilo veoma bolno ili oni u kojima ona ne govori sa dotičnom osobomjer joj ne veruje i neće da ima nikakvog posla s njom. Nije ni čudo zašto onda žene postaju izuzetno nesigurne kada muškarac prestane da razgovara s njima. Kada muškarac zaćuti veoma je lako da će žena uobraziti najgore Kada žena sluša drugu ženu, ona će neprestano uveravati sago-vornicu da stvarno sluša i da je zaista interesuje ono što čuje. U trenucima kada onaj koji govori načini pauzu, žena če ga ohrabrivati izrazima kao

"hmmm,da da, ah-ha, ili ah." Bez ovih odgovarajućih izraza koji ohrabruju sagovornika i po-kazuju mu da biva pažljivo slušan, potpuni muk koji dolazi od strane

muškarca može da deluje veoma preteče. Shvativši da muškarac ima pećinu, žene mogu da nauče kako ispravno da razumeju taj užasan muk i odgovore na njega najbolje što mogu. Razumeti pećinu Žene moraju dosta toga da nauče o muškarcima da bi njihov od-nos mogao da bude potpun. One moraju da shvate kako će neraspoložen muškarac iH onaj pod stresom automatski prestati da razgovara i otiči u svoju "pećinu" da sredi stvari. Moraju da nauče da ulazak u pećinu nikome nije dozvoljen, čak ni muškarčevim naj-boljim prijateljima. Tako je to na Marsu. Zene ne bi trebalo da se plaše i premišljaju nisu li učinile nešto jako loše. One postepeno mo-raju da prihvate kako će muškarac brže izaći iz pećine i kako će sve biti kao i pre ako mu one jednostavno dopuste da ode i boravi neko vreme u svojoj pećini. Ovu lekciju žene teško savlađuju jer zlatno pravilo na Veneri glasi da nikako ne treba napustiti prijateljicu koja je loše volje. Za nju nikako ne može da bude izraz Ijubavi to što će na neko vreme da napusti svog voljenog, utučenog, Marsovca. Upravo zato što brine za njega, žena bi htela da ude u pećinu i ponudi mu pomoć.

76 Da bi stvar bila još gora, ona pogrešno pretpostavlja da će se muškarac bolje osećati ako mu.bude postavila gomilu pitanja, uve-rivši ga da će brižno i pažljivo saslušati sve što on ima da kaže. A to sve oneraspoloži Marsovca još više. Ona nagonski želi da ga podrži na način na koji bi ona volela da bude podržana. Njene su namere dobre, ali je rezultat ovakvog čina porazan. I muškarci i žene moraju da prestanu jedni drugima da nude one metode brige o partneru, koje njima najviše odgovaraju, te da počnu da uče i da razumevaju različite načine na koje njihovi partneri razmišljaju, osećaju i reaguju.
Zašto muškarci odlaze u svoje peane

Muškarci odlaze u pećine ili ćute iz više razloga: 1. Njemu je potrebno da razmišlja o problemu i pronađe praktično rešenje tog problema. 2. U tom času on ne zna odgovor na pitanje i nema rešenje problema. Nikada nećete čuti "U, bato, nemam pravi odgovor, idem u svoju pećinu da ga pronadem." Drugi mu-škarci pretpostavljaju da je on već otišao čim je postao ćutljiv. 3. Duboko je neraspoložen ili je pod stresom. U tim trenu-cima neophodno mu je da ostane sam, ohladi se i uspo-stavi kontrolu nad sobom. Ne želi da učini ih da kaže nešto zbog čega će kasnije da zažali. 4. Potrebno mu je da iznova pronađe sebe. Ovaj četvrti razlog postaje veoma važan kada su muškarci zaljubljeni. U to vreme oni se često gube i zaboravljaju na sebe. Ose-ćaju da prevelika intimnost potkrada njihove moći. Oni moraju da prilagode količinu bliskosti koju mogu da pod-nesu. Kad god priđu toliko bhzu da su u opasnosti da izgube sami sebe, oglašava se alarmno zvono i oni se odmah nađu na putu do svoje pećine. Tamo se ponovo podmlade i vrate voljenom, moćnom sebi. 77 Zašto žene pričaju Zene pričaju iz različitih pobuda. Ponekad su to isti oni motivi koji muškarce nateraju da zaćute. Evo četiri uobičajena razloga zbog kojih žene imaju potrebu za razgovorom: 1. Da bi prenele i skupile potrebne informacije. (Uopšteno govoreći ovo je jedini razlog zbog kojeg muškarac ulazi u razgovor.) 2. Da bi istražile i otkrile šta zapravo hoće da kažu. (On prestaje da govori ne bi li odmerio i iznutra dobro izvagao šta hoće da kaže. Ona govori da bi glasno razmišljala.) 3. Da bi se osetila bolje i usredsredila u trenucima kada je loše rapoložena. (On prestaje da govori kada je loše volje. U svojoj pećini ima priliku da se ohladi.) 4. Da bi stvorila intimnu atmosferu. Deleći svoja unu-trašnja osećanja ona je u stanju da spozna svoje voljeno ja. (Marsovac prestaje da govori da bi ponovo pronašao samog sebe. Previše bliskosti, plaši se on, ponovo će ga oteti od svog voljenogja.) Bez ovog neophodnog razumevanja naših razlika i potreba mnogi će parovi često biti u sukobu
Kad Zmaj Opeče

Za ženu je veoma važno da shvati kako ne treba ni da pokušava da natera muškarca na razgovor pre nego što je on spreman na to. Dok smo razmatrali ovu temu na jedriom od mojih seminara, indi-janka koja je bila u grapi s ostalima prisetila se da su u njihovom plemenu majke podučavale mlade devojke pred udaju da uvek imaju na pameti da će se muškarac kad god bude smrknul i neraspoložen povući u svoju pećinu. I devojke to ne treba da shvate lično jer se ova stvar inače događa s vremena na vreme. Njegov odlazak ne znači da on nju više ne voli. Majke su uveravale

mlade devojke da će se on vra-titi. Ali najvažnije je to što su ih iskusne žene upozoravale da nikada ne prate muškarca u pećinu. Ukoliko ona ipak pođe za njim opeći će je zmaj koji čuva muškarčevu pećinu. 78 Nikada nemojte ići u muškarčevu pećinu jer će vas opeći zmaj koji je čuva. Ukoliko žena bude pratila muškarca u njegovu pećinu doći će do potpuno nepotrebnogsukoba. Ženejednostavno ne mogu da shvate daje muškarcu, ondakadaje neraspoložen, zaistapotrebno da bude sam, u miru i tišini. Kada se muškarac povuče u svoju pećinu žena prosto ne shvata šta se dogada. Ona po prirodi stvari pokušava da ga navede na razgovor. Ukoliko je

u pitanju neki problem ona će muškarcu pokušati da ugodi tako što će ga izvući iz pećine i po-razgovarati o tegobama koje ga muče. Ona će upitati "Nešto nije u redu?" A on će odgovoriti "Ne, sve je kako treba." Medutim, ona oseća da je on smrknut. Pita se zbog čega on suzdržava svoja osećanja. Umesto da ga pusti da odradi šta treba unutar svoje ćelije ona ne znajući prekida njegov unutarnji proces. "Vidim da ti nešto smeta. Hoćeš U mi reći šta je to?" On kaže "Ma, nije ništa." Ona kaže "Nije da nije ništa. Nešto ti smeta, to je sigurno. Reci mi, kako ti je." On odgovara "Rekao sam ti - u redu sam, dobro mi je. Hoćeš li sad da me pustiš na miru." Ona onda kaže "Zašto se takb ponašaš prema meni. Više uopšte i ne razgovaraš sa mnom. Ne znam kako ti je, ne znam ni šta osećaš. Ne voHš me više. Osećam se kao da sam odbačena." Na ovoj tački on gubi kontrolu i počinje da govori stvari zbog kojih će kasnije gorko zažaliti. Njegov zmaj izlazi iz pećine i počinje da bljuje vatru koja će nju gadno opeći. KADA TO MUŠKARCI RAZGOVARAJU Žene dobijaju opekotine od strašnog zmaja ne samo kada naruše muškarčevo sveto tlo unutrašnjeg samoposmatranja, već i kada po-grešno protumače njegove uopštene opomene da se već nalazi u pećini ih je na putu da ode u nju. Na pitanje "Štaje bilo?" on će samo odgovoriti "Ništa" ili "Sve je u redu". Ovi kratki, jedva primetni signali, obično su jedini način da Venerijanke shvate kako muškarca treba pustiti da na miru sredi 79
svoja osećanja. Umesto da kaže" ja sam nerapoložen i potrebno mi je da budem sam na izvesno vreme" on će jednostavno zaćutati. Pokazaćemo šest primera ovih skraćenih signala upozorenja na koje žena obično iz neznanja odgovori nametljivo i bez razumevanja prave prirode svog partnera.

ŠEST UOBIČAJENIH KRATKIH SIGNALA UPOZORENJA
Kada žena pita "Šta je bilo?" Muškarac kaže: Zeno odgovara: "SvejeO.K."ili"O.K.sam." "Ureduje"ili"Uredusam." "Ma, nije to ništa." "Dobro je" iU "Dobro sam." "Ma, ništa strašno." "Nije problem," "Znam da nešto nije u redu. Hoćeš li mi reći šta je to?" "Ali ti mi izgledaš neraspolo-ženo. Hajde da porazgova-ramo malo." "Hoću da ti pomognem ako mogu. Znam da si se nečim opteretio. Interesuje me čime?" "Jesi li siguran. Bila bih veo-ma srećna kad bih mogla da ti pomognem." "Da, ali nešto te nervira. Mis-lim da bi trebalo da po-razgovaramo o tome." "Ali to očigeldno jeste prob-lem. Možda bih ja mogla da ti pomognem?" Kada muškarac da neki od ovih skraćenih komentara on obično žeU malo tišine, ćutljivog odobravanja i slobodnog mesta. Da bi izbegla pogrešnu interpretaciju i nepotrebnu paniku svaka Veneri-janka je onda uzimala Marsovsko-Venerijanski rečnikfraza i izraza. Bez pomod ovog rečnika, žene pogrešno tumače ove skraćene opo-mene. 80

Žene moraju aa znaju da kada muškarac kaže "Dobro sam" to predstavlja skraćenu verziju onoga što on zaista misli, a što bi u punom obliku glasilo: "Dobro sam zato što s ovim stvarima mogu i sam da izadem na kraj. Nije mi potrebna nikakva pomoć. Podrži me tako što se nećeš brinuti za mene. Veruj mi da sam mogu da se nosim s ovim što se pojavilo." Bez ovog prevoda kada on kaže "Dobro sam" to njoj zvuči kao da on poriče svoja sopstvena osećanja ili probleme koji ga opsedaju. Onda ona pokušava da mu pomogne tako što mu postavlja pitanja i navodi razgovor na onu stranu na kojoj po njenom uverenju leži problem koji ga mući. Ona ne shvata da muškarac u tom trenutku govori u skraćenicama. Ovde ćemo zato prikazati neke isečke iz izgubljenog rečnika. Marsovsko-Venerijanski rečnik fraza i izraza.

"O.K. sam." prevedeno na Venerijanski znaći "Ja sam O.K. i mogu da izađem na kraj sa mukom koja me je pritisla. Hvala ti, ali nikakva pomoć mi nije potrebna. Bez ovog prevoda kada muškarac kaže "O.K. sam" ona će to čuti kao "Nisam nerasplożen jer me je i inače baš briga" ili "Nemam volje da s tobom podelim osećanja koja me pritiskaju. Ne verujem da bi ti išta mogla da učiniš za mene." "U redu je" prevedeno na Venerijanski znači "Sve je u redu zato jer se uspešno nosim sa svojim lošim raspoloženjem i problemima. Pomoć mi ne treba. Ako mi bude trebala ja ću je i tražiti." Bez pomoći rečnika žena će ovo "U redu je" protumačiti kao "Uopšte me ne interesuje šta se oko mene događa. Ovaj problem mi ni malo nije važan, pa čak iako to tebe brine. Ne marim za sve to."

"Ma, nije to ništa" prevedeno na Venerijanski znači "Ne muči me ništa što ja ne bih mogao sam da rešim. Molim te nemoj više da mi postavljaš pitanja u vezi s tim. Bez ovog prevoda, kada on kaže "Ma, nije to ništa" ona shvata da je rekao "Ne zham šta me muči. Potrebna su mi tvoja pitanja ne 81 ovom trenutku ona nastavlja da ga Ijuti ne prestajući da mu postavlja pitanje za pitanjem dok bi on želeo da bude ostavljen na miru. "Dobro je" prevedeno na Venerijanski znači "Ovo jeste problem, ali ti ne treba zbog toga da se sekiraš. Moći ću i sam da ga razrešim ako me ti ne budeš prekidala pitanjima iii svojim sugestijama. Jednostavno, ponašaj se kao da se ništa nije dogodilo i ja ću sve sam da rešim. Bez pomoći rečnika Venerijanka će "Dobro je" shvatiti kao "To je tako kako treba da bude. I tu ništa ne treba menjati. Ti možeš da grdiš mene i ja mogu da grdim tebe ali nikave vajde od toga nema" ili će Venerijanka "Dobro je" protumačiti kao "Ovog puta je u redu, bilo pa prošlo, ali zapamti da je to bila tvoja greška. To možeš jednom da napraviš, ali drugi put i ubuduće se čuvaj." "Ma, ništa strašno" prevedeno na Venerijanski znači "Ma, to nije ništa strašno jer će sve ponovo biti kako treba. Nemojmo više da se zadržavamo na tome. To me čini ner-voznim. Poštb sam prihvatio svoju odgovornost za reša-vanje ovog problema biću veoma srećan i da ga zaista rešim. Bez obog prevoda "Ma, ništa strašno" ona čuje kao "Nemoj ni od čega da praviš veliki problem. Tebe se uvek tiču neke nevažne stvari. Ne preteruj." "Nije problem" prevedeno na venerijanski znači "Nemam nikakvih prepreka u rešavanju ovih problema. Zadovo-Ijstvo mi je da ti ponudim ovaj poklon." Bez rečnika kada on kaže "Nije problem" ona može to da pro-tumači kao "Ovo zaista nije problem. Zašto ga ti onda praviš nudeći mi pomoć?" Ona mu onda, grešeći, objašnjava zašto to ipak jeste problem. Upotreba Marsovsko-Venerijanskog rečnika fraza i izraza može ženama da pomogne da lakše razumeju šta muškarci zaista misle kada počnu da se izražavaju u skraćenicama. Ponekad on kaže sasvim suprotno od onoga što ona razume. 82 STA UCiNITI KADA ON ODE U PECiNU

Kada sam na svojim seminarima objašnjavao pećine i zmajeve, žene su želele da znaju kako da skrate vrerae koje mu.škarac provodi u pećini. Tada bih ja od muškaraca obično tražio da odgovore na ovo pitanje, a oni bi odgovarali da što više žene pokušavaju da ih odatle izvuku oni duže ostaju unutra. Drugi uobičajeni komentar koji muškarci daju jeste "Teško mi je da izadem iz pećinc kada vidim da moja supruga ne odobrava moj boravak tamo." Nabacujući muškarcu osećanje krivice zbog njegovog odlaska u pećinu znači gurati ga natrag u nju i to baš onda kad je on spreman da izađe. Kada muškarac krene u svoju pećinu to obično znači da je povređen ili da je pod stresom i da sam pokušava da reši problem koji ga pritiska. Podrška koja bi odgovarala ženi ovde je obično kon-traproduktivna. Postoje šest osnovnih načina na koje možete podržati muškarca kada je u pećini. (Dajući mu ovakvu vrstu podrške, možete smanjiti i vreme koje mu je potrebno da provede sam) Kako podržati ntušliarca u njegovoj pećinl 1. Nemojte osuđivati njegovu potrebu za povlačenjem u samoću. 2. Ne pokušavajte da mu pomognete pri rešavanju problema nudeći gotova rešenja. 3. Ne pokušavajte da ga mazite i pazite postavljajući mu pitanja o tome kako se oseća. 4. Nemojte da sedite ispred pećine i čekate da on izađe. 5. Nemojte da ste zabrinuti za njega i nemojte da ga saža-Ijevate. 6. Uradite nešto što će vas učiniti srećnom. Ako Vam je potrebno da nešto "kažete," napišite mu pismo koje će on pročitati kada izađe, a ako je vama potrebno malo pažnje razgovarajte sa prijateljicom. Nemojte od njega da napravite jedini izvor svojeg zaddvoljstva.

83

Muškarac želi da mu njegova omiljena venerijanka veruje da on može da izađe na kraj sa problemima koji ga muče. Poverenje u negova moć da se uhvatii u koštac sa problemima veoma jevažno za njegov ponos za čast i samopoštovanje koje prema sebi gaji. Njoj opet teško pada da ne brine o njemu. Kroz staranje o dru-gima žene iskazuju svoju Ijubav i brižnost. To je način da pokažu svoju ljubav. Za ženu jednostavno nije u redu biti srećan dok osoba do koje ti je stalo pati. On sigurno ne želi da onab ude vesela zato što jc on neraspoložen, ali želi da ona bude dobre volje. Želi da ona bude srećna i raspoložena da bi imao na duši bar jedan problem manje. Želi da ona bude srećna jer mu to pomaže da oseti kako ga voli. Kada je žena vesela i iišena briga njemu je lakše da izađe napoije.

Ironično, ali muškarci svoju Ijubav iskazuju tako što ne brinu za drugoga. Muškarac će često upitati: "Kako da brineš za nekoga kome se diviš i kome veruješ?" Muškarci će često podržati jedan drugog izgovarajući fraze poput "Sredićeš ti to, ne boj se" ili "To je njihov problem, a ne tvoj" ili "Ma, to će sve da dođe na svoje mesto." Muškarci podržavaju jedan drugoga ne brinući ili umanjujući teškoće koje im se nameću. Godine su prošle dok nisam shvatio kako bi moja žena voiela da ja brinem za nju kada je neraspoložena. Bez svesti o različitosti naših potreba, ja bih gledao da umanjim njene tegobe i strahove. A to je nju činilo još više zabrinutom. Kada muškarac ode u pećinu on obično pokušava da reši neki problem. Ukoliko mu je partnerka raspoložena ili bar nije ujadnom stanju, onda on treba da reši jedan problem manje pre nego što izađe iz pećine. Svest o torae da je ona zadovoljna s njim daje mu snagu da se bori sa teškoćama dok je u pećini. Njemu će biti od velikog značaja sve što će njoj da odvuče pažnju ili će da joj pomogne da se oseća bolje. Evo nekoliko primera. Ćitanje knjige Dolazak prijateljice na Slušanje muzike partiju razgovora Uređivanje bašte Molitva ili meditacija Gledanje televizije Odlazak u šetnju ili videa Odlazak u teretanu Marsovci, takođe, preporučuju Venerijankama da rade nešto u čemu će uživati dok su oni u pećini. Venerijankama je veoma teško 84

da pojme kako je moguće biti radostan dok je prijatelj u nevolji, ali i one imaju načina da to postignu. Svaki put kada njihov omiljeni Marsovac zaglavi u svojoj pećini one mogu da odu u kupovinu ili obilazak prijatelja. Venerijanke vole da kupuju. Moja žena, Boni, katkad upotrebljava ovu tehniku. Kada vidi da sam ja u pećini ona odlazi u kupovinu. Tako ja nikada ne osećam potrebu da se izvinja-vam za svoj marsovski namćorluk. Kada ona može sama o sebi da vodi računa, tada se i ja posvetim sebi i odem u svoju pećinu. Ona je uverena da ću ja brzo izaći napolje i biti mnogo Ijubazniji no što sam bio. Ona dobro zna da vreme kada se ja spremam na put u pećinu nije prikladno za razgovor. Kadaj'a počinjem da dajem znake blage zainteresovanosti za nju i njene probleme ona vidi kako ja polako izlazim iz pećine i započinje razgovor sa mnom. Ponekad ima običaj da kaže "Kada ti bude do razgovora, volela bih da popijemo kafu i proćaskamo malo. Hoćeš li mi reći kad da pristvim lonče?" Na ovaj način ona može da vidi odakle vetar duva a da ne bude suviše nametljiva. KAKO SAOPŠTITIMARSOVCU DA STE UZ NJEGA Cak i kada su van svojih pećina muškarci zahtevaju da imate poverenja u njih. Oni ne vole savete koje nisu tražili ili suviše uživljavanja u njihove probleme. Oni moraju sami da se dokažu. Diče se kada sve mogu da srede bez pomoći drugih. (Žena je ponosna kada joj neko pomaže pružajući joj podršku). Muškarac oseća ženinu naklonost kada ona komunicira s njim na način koji može da se protumači kao "Verujem da ćeš se ti sam izboriti sa svim teškoćama, a ja ću ti priskočiti u pomoć ako to budeš tražio." U početku je teško usvojiti ovakav stil podrške muškarcu. Mnoge žene misle i osećaju kako je jedini način da dobiju ono što žele taj da kritikuju muškarce kada ovi nešto pogreše ili da ih neprestano obasipaju savetima i primedbama. Bez mogućnosti da se ugleda na primer sopstvene majke koja je na pravi način znala da pruži i primi podršku od muškarca, teško će se dogoditi da žena bude dovoljno hrabra da od njega otvoreno traži ono što joj treba - suzdržavajući se od kritika, primedbi ili saveta. Ukohko joj se ne dopada njegovo ponašanje ona mu može otvoreno reći šta j'ojTse, konkretno, ne 85 dopada, ali pri tom mora da izbegne sud o tome da li je muškarac do-bar ili loš. Kako pristupiti muškarcu kodo ga treba kritikovati S posavetovati.

Bez prihvatanja činjenice da če primedbe i kritike kod mu-škaraca proizvesti zahladenje prema partnerki, mnoge žene se ose-ćaju potpuno nemoćne kada od muškaraca pokušavaju da izvuku ono što žele. Nensi je bila potpuno frustrirana tokom svojih veza s muškarcima. Ona kaže "Ja i dalje ne znam kako da pridem muškarcu kada moram da ga kritikujem ili da mu dam neki dobronameran savet. Šta da radim ako je njegovo ponašanje zastolom grozno ili ako se on zaista loše oblači? Šta ako je on zaista fin i prijatan momak aii se u društvu tako loše ponaša da često ispada budala što mu smeta u odnosima s okolinom? Šta ja onda da uradim? Bez obzira kako mu to budem rekla, on će se naljutiti, možda će se povući ili će me potpuno ignorisati. Odgovor na ovo pitanje je da ona ni u kom slučaju ne treba da ga opominje ili kritikuje sve dok on to sam ne zatraži. Ona treba da bude istrajna u pokušajima da ga s Ijubavlju prihvati takav kakav je. Njemu je to potrebno, lekcije mu ne

trebaju. UkoUko on bude osetio da ga ona prihvata takvog, počeće da je pita za mišljenje o ovom ih onom. Medutim ukoliko nasluti njenodbojan stav on nikada neće pi-tati za savet i tražiti sugestije od žene. Posebno je u intimnim vezama muškarcima potrebno da se osećaju sigumo pre nego što će se otvor-iti i zatražiti pomoć. Ako i uz ovo strpljivo građenje poverenja koje će pomoći nje-nom partneru da se otvori i prđrpeni, žena ne dobije ono što želi i hoće, ona može s njim da podeli svoja iskrena osećanja i da otvoreno iznese svoje zahteve (ali o{>et bez kritike, saveta i primedbi.) Ovo je već umetnost koja zahteva brižljivu kreativnost. Evo četiri moguća pristupa.

1. Zena može reći muškarcu da joj se ne dopada kako se on oblači ah ne mora pri tom da mu drži lekcije kako treba da se obuče. Ona može, dok se on sprema, da kaže "Ne sviđa mi se ta košulja koju si obukao. Hoćeš U, molim te, večeras da obučeš neku drugu?" Ukoliko on oštro odreaguje, ona treba da ima obzira prema tome što je on 86
osetljiv na tu temu i da mu se izvini. Biće dovoljno da kaže "Žao mi je, nisam mislila da ti određujem kako ćeš ti da se obučeš." 2. Ukoliko je on baš toliko osetljiv, a neki muškarci jesu, ona treba da se vrati na istu temu u neko drugo vreme. Ona može da kaže "Sećaš li se one plave košulje koju si obukao na žute pantalone? Nije mi se svidela ta kombinacija. Hoćeš li da probaš kako ti ta košulja ide sa sivim pantalo-nama? 3. Ona može direktno da upita "Hoćeš da te povedem jed-nog dana u kupovinu? Volela bih da ti nabacimo maio no-vog perja." ako on kaže ne, ona slobodno može da prestane s pokušajima da mu izigrava drugu majku. Ako, pak, on pristane žena mora da pazi da ne pretera sa svojim savetima i uputstvima. Njegovu osetljivost uvek treba imati na pameti. 4. Ona može da kaže "Volela bih da razgovaramo o ne-čemu, ali ne znam kako da ti to kažem. (Pauza) Ne bih želela da te povredim, ali moram da ti kažem. Hoćeš li da me saslušaš pa da mi sam kažeš na koji način bih to bolje mogla reći?" Ovo mu pomaže da se pripremi na šok i da onda otkrije, savsrečan, da i nije u pitanju nešto jako važno. Pogledajmo jošjedan primer. Ukoliko joj se ne dopada njegovo ponašanje za stolom ona može da kaže (bez pogleda koji će izraziti neodobravanje) "Hoćeš li da uzmeš nož i viljušku, molim te" ili "Molim le, pij iz čaše." Ali pred drugima je mudro oćutati, pa čak i ne obratiti pažnju na njegove masne prste. Sutradan možete reći "Hoćeš li, molim te, početi da upotrebljavaš nož i viljušku kada jedemo s decom?" ili "Mrzim kada jedeš prstima. Znaš da mi te sit-nice smetaju. Upotrebljavaj nož i viljušku kada jedemo skupa, mo-hm te." Ako vas zaista i osramoti u društvu, sačekajte da ostanete na-samo i onda podelite s njim svoja osećanja. Nemojte mu govoriti kako bi trebalo da se ponaša ili ga optuživati da je pogrešio, umesto toga s Ijubavlju mu iskreno i kratko saopštite šta vas muči. Možete reći Nije mi se dopalo to što si bio onoliko bučan pre neko veče kada 87

smo izašli. Probaj, molim te, da budeš bar malo tiši kada izaaemo skupa?" Ukoliko ga ovaj komentar pogodi ili mu se uopšte ne do-padne jednostavno se izivinite što ste ga kritikovali. Ova umetnost davanja negativnih ocena i zahtevanja podrške detaljnije biva objašnjena u poglavljima 9 i 12. A kako odabrati najbolje vreme za ovu vrstu razgovora objasnićemo u sledećem pogiavlju.
Kad muškarcu pomoć nije potrebna

Muškarac može da oseti kako ga guši ženino uporno nastojanje da mu pomogne ili da ga uteši. On tada misli da ona nema poverenja kako on može da se nosi sa teškoćama. Može da se oseti kao da je pod strogom kontrolom, jer se žena prema njemu ponaša kao prema detetu, ili može pomisliti da ona hoće da ga promeni. Ovo ne znači da muškarcu nije potrebna Ijubav koja će mu pružiti olakšanje i utehu. Zene moraju da shvate da muškarcu najviše ugađaju onda kada se uzdržavaju od primedbi i saveta kako da reši probleme koji ga muče. Njemu je potrebna njena podrška puna Ijubavi, ah na drugačiji način no što ona misli. Ona mora da se odrekne pokušaja da ga koriguje ili da ga poboljša kao jednog od načina da vodi računa o njemu. Davanje saveta može da predstavlja pažnju i brigu, aU samo onda kada ih on direktno zatraži. Muškarac traži savete samo onda kada je završio i uradio sve ono što je mogao da uradi sam. Ukoliko mu se mnogo pomaže ili ta pomoć stigne suviše brzo, on će izgubiti svoja osećanja snage i moći. Postaće ili lenj ili nesiguran. Muškarci nagonski podržavaju jedni druge ne nudeći ni savete ni pomoč sve dok se to od njih ne zatraži. Noseći se sa problemima, muškarac je naučio da do određene tačke mora sam da pokuša sve što zna, a onda može potražiti pomoć ako mu je potrebna, bez opasnosti da izgubi osećanje snage, moći i časti. Ponuditi pomoć muškarcu u pogrešno vreme može da bude shvaćeno kao uvreda. Kada muškarac seče pečenje, a njegova partnerka ne prestaje da mu objašnjava kako da drži nož, gde da zaseče i koliko da pritisne, on to oseća kao njeno nepoverenje. Tad će joj on najčešće pružiti otpor radeči po svome. S druge strane kada mušarac ponudi ženi pomoć u sečenju pečenja ona se oseća voljeno i paženo. 88 Kada žena predloži muškarcu da usvoji savet stručnjaka u nekoj oblasti, on može da se uvredi. Sećam se da me je jedna žena pitala zašto je njen mužpobesneo na nju. Objasnila

mi je da ga je pre no što su počeli da vode Ijubav upitala da li je možda pročitao beleške sa mojih predavanja o tajnama uspešnog i dobrog seksa. Nije shvatila da je to za njega najveća uvreda. lako on poštuje moja predavanja on ni u kom slučaju ne želi da mu ona kaže šta da radi upućujući ga kako da primeni moje savete. On želi da mu ona veruje kako on tačno zna šta treba da uradi. Dok muškarac traži da mu se veruje žena ima potrebu da neko brine za nju. Kada muškarac ženi, sa zabrinutim izrazom lica kaže "Šta je bilo, draga", ona se oseća veoma prijatno usled njegove iskrene brige o njoj. Kada žena sa istom takvom iskrenom zabri-nutošću pita muškarca "Šta je bilo dragi?" on to može da shvati kao uvredu ili da postane veoma odbojan. On oseća kao da mu ona ne veruje da će sve uspeti da sredi. Muškarcu je veoma teško da razlikuje saživljavanje i saosećanje. On mrzi da ga neko sažaljeva. Žena može da kaže "Žao mi je što sam te povredila." On će samo odmahnuti rukom, reći "Ma, nije to ništa" i odbiti njenu podršku. S druge strane ona voli od njega da čuje to "Žao mi je što sam te povredio". Ona tada oseća da on zaista pazi na nju. Muškarci moraju da

pronađu način na koji će da pokažu svoju pažnju dok žene moraju da otkriju kako da iskažu svoje poverenje. Muškarcu je veoma teško da razlikuje saživljavanje i saosećanje. On mrzi da ga neko sažaijeva.
Previše brige zna da bude davežno

Kada sam se oženio sa Boni, veče pre nego što bih otišao iz grada na vikend predavanje u drugo mesto, ona bi mc pitala u koliko sati ustajem. Onda bi me pitala kada poleće avion. Onda bi u glavi napravila brzi proračun i opomenula me da nisam sebi ostavio dovoljno vremena da stignem na avion i da bi ranije trebalo da usta-nem. Svaki put kada je to činila mishla je da mi pruža podršku, ali ja to nisam osećao na takav način. Bio sam uvređen. Četrnaest godina sam putovao po svetu držeći kurseve i nikada nisam zakasnio na avion.
89

Tad je jednom prilikom pred moj polazak započela čitav niz pitanja kao što su "Jesi li poneo kartu? Nisi zaboravio novčanik? Imaš li dovoljno novca? Jesi li spakovao čarape? Znaš li gde ćeš da odsedneš?" Mislla je da mi na taj način iskazuje svoju Ijubav, a ja sam osećao njeno nepoverenje i bilo mi je veoma neprijatno. Dao sam joj do znanja da poštujem njene namere ali da mi druga majka u životu ne treba. Ako već želi da mi pokaže svoju pažnju i brigu onda to treba da uradi nudeći mi svoje bezuslovno poverenje i Ijubav. Kazao sam joj "Ako ne stignem da avion nemoj da mi sedaš na muku sa onim Jesam li ti rekla.' Veruj da ću dobro zapamtiti lekciju i siedeći put bolje organizovati vreme. Ako zaboravim četkicu za zube ili pribor za brijanje, dopusti da ja to sredim. Nemoj da mi to pominješ kada te nazovem." Sa jasnim saznanjem o tome šta ja želim, umesto toga šta bi ona želela da je na mom mestu, njoj je bilo lakše da mi pruži podršku koja mi je trebala.
Piiča 0 uspehu

Jednom prilikom, na putu za Švedsku gde je trebalo da održim seminar, nazvao sam iz Njujorka Kalifomiju, saopštivši Boni da sam svoj pasoš zaboravio kod kuče. Ona je predivno reagovala. Nije mi održala iekciju kako treba da budera mnogo odgovorniji no što jesam. Umesto toga se nasmejala i rekla "Dragi moj bože, to će sada da bude prava avantura. Sta ćeš sad?" Zamolio sam je da faksom pošalje moj pasoš u Švedski konzulat i problem je bio rešen. Pomogla mi je bez ikakvog prigovora. Ni jednom nije podlegla pritisku da mi očita lekciju kako je sve trebalo pažljivilje da pripremim. Ona je čak bila ponosna na mene jer sam uspeo da razrešim tu neprijatnu situaciju. KAKO NAPRAVITIMALE PROMENE Jednoga dana sam primetio da uvek kažem "nema problema" kada me deca zamole da im nešto uradim. Bio je to moj način da im saopštim kako ću biti veoma srećan da učinim nešto za njih. Među-tim, moja poćerka, Džuli, pitala me je jednom prilikom "Zašto ti uvek kažeš 'Nema problema'?" U tom trenutku nisam znao šta da joj odgovorim. Posle izvesnog vremena shvatio sam da je u pitanju još 90 jedan duboko ukorenjeni marsovski običaj. S novom svešću počeo sam da govorim "Biće mi drago da ti to učinim." Ova fraza jasno izražava moju dotad skrivenu poruku i sasvim je izvesno da mnogo Ijubaznije zvuči moj'oj venerijanskoj ćerki. Ovaj primer otkriva veoma važnu tajnu za obogaćivanje naših odnosa. Male promene mogu biti napravljenje i bez žrtvovanja svo-jeg ja. Ovo je tajna uspeha Marsovaca i Venerijanki. Oni paze da ne žrtvuju svoju pravu prirodu ali su voljni da načine manje promene u svom ponašanju u meri u kojoj utiču jedni na druge. Naučili su da njihovi odnosi mogu da budu bolji no što jesu uz neke novooblik-ovane ili izmenjene fraze koje često upotrebljavaju. Važno je istaći da mi neprestano moramo da činimo sitne pro-mene iie bi li obogatili svoje odnose. Velike promene, s druge strane zahtevaju da ugušimo u sebi ono što mi zapravo jesmo. A to nije dobro. Davanje izvesnih uverenja prilikom odlaska u pećinu je mala ah značajna promena koju muškarac može da učini ne menjajući pri tom ni maio prirodu svoje potrebe da se osami. Da bi načinio ovu promenu u svom ponašanju on mora da se uveri kako su ženi potrebna uveravanja i osiguranja, pogotovu ako oboje žele da se manje brinu. Ako muškarac nedovoljno shvata raziike izraedu muškaraca i žena, onda on teško može da pojmi zašto njegovo iznenadno ćutanje proizvodi toliko njene brige. Pružajući joj izvesna uverenja on takvu situaciju može da popravi. U drugu ruku, ako on nedovoljno zna koliko se od nje

razlikuje, a vidi da je ona uznemirena zbog njegovog odlaska u pećinu, onda će se desiti da on odustane od toga, pokušavajući time da je zadovolji. Takvo reagovanje je velika greška. Ukoliko on odustane od pećine (odričući se time svoje prirode) on postaje razdražljiv, preterano osetljiv, slab, pasivan i loš. A da stvar bude još gora, ni on sam ne zna zašto je odjednom'tako loše volje. Kada je žena uznemirena zbog njegovog odlaska u pećinu, mu-škarac može da načini neke male promene u svom ponašanju ne bi li ublažio njenu strepnju, umesto da se odrekne pećine u potpunosti. On ne mora da se odrekne svojih potreba iU da poriče i odbacuje svoju mušku prirodu.

91 KAKO SAOPSTITIVENERIJANKI DA STE UZ NJU
Kao što smo to ranije rekli, kada muškarac ode u svoju pećinu ili naglo zaćuti on time obično kaže "Potrebno mi je izvesno vreme da razmislim o ovonie. Molim te, prestani da mi se obračaš i da me teraš na razgovor; Vratiću se i tada ćemo razgovarati." On ne shvata da sve to što je on rekao žena čuje kao "Uopšte te ne volim. A ne mogu više ni da te slušam. Idem sad i više nikad neću da se vratim!" Da bi poništio poruku koju ona uvek čuje i da bi joj dostavio ono što zaista želi da joj kaže, on mora da nauči četiri čarobne reči; "Ja ću se vratiti." Kada se muškarac povuče u osamu ženi će biti veoma drago ako on nedvosmisleno i glasno kaže "Potrebno mi je izvesno vreme da razmislim o ovome, a posle toga ću se vratiti." ili "Potrebno mi je da izvesno vreme budem nasamo, ali ću se posle toga vratiti." Čudesno je kakvu duboku razliku čine te jednostavne reči "Ja ću se vratiti." Žene izuzetno cene ovakvo uveravanje. Kada muškarac shvati koliko je to ženi važno on nikada neće propustiti da je uveri u svoj povratak iz pećine. Ukoliko je ženu njen otac odbacio i ostavio u detinjstvu, ih je njena majka bila odbačena, onda će takva žena biti još osetljivija na pomisao da može biti ostavljena. Iz tog razloga nju nikada ne treba osuđivati jer neprestano traži ovakvo uveravanje. Isto tako, ni muškarca ne treba osuđivati jer ima potrebu da se povuče i zaglibi u svoju pećinu. Ženu nikada ne treba osuđivati jer neprestano traži ovakvo uveravanje, kao što ni muškarca ne treba osuđivati jer ima potrebu da se povuče. Ukoliko žena ne nosi velike ožiljke prošlosti i shvata muškarčevu potrebu da provede neko vreme u pečini, onda će njene potrebe za svim vidovima uveravanja biti manje. Sećam se da sam upravo podvlačio značaj ovoga kada me je jedna od prisutnih žena upitala, "Ja sam izuzetno osetljiva na ćutanje moga supruga, a kao dete nisam bila ni odbačena, ni ostavljena od strane svoga oca? Moja majka nije osetila da ju je otac odbacio. Čak i onda kada su se razveli učinili su to mirno i s puno razumevanja." 92

Onda se nasmejala. Žena je shvatila da se prevarila. Tad se rasplakala. Naravno da se njena majka osećala odbačenom. Nara-vno, i onaje osećala daje odbačena. Roditelji sujoj se razveh! Onaje poput svojih roditelja poricala i skrivala svoja bolna osećanja. U doba kada je razvod postao uobičajen, čak je i važnije nego ranije da muškarci pažljivije i češće ženi pružaju izvesna uverenja. Kao što muškarci mogu da pruže podršku ženama čineći male iz-mene u svom ponašanju, i žene treba da učine isto. KAKO RAZGOVARATIBEZ OPTUŽBI Muškarac se često oseća napadnut i optužen iskazanim ženskim osećanjima, pogotovo kada je ona neraspoložena ih kada govori o svojim problemima. Pošto ne shvata kohko se razhkujemo on nije spreman da zauzme ispravan stav o njenoj potrebi da naglas is-poveda sva svoja osećanja. On pogrešno pretpostavlja da mu ona saopštava svoja osećanja zato jer je on odgovoran ili ga treba okriviti za stanje u kojem se ona nalazi. On pretpostavlja da je ona nezadovoljna njim zato što je loše raspoložena i hoće da razgovara s njim. Kada se ona žali on čuje optužbe na svoj račun. Mnogi muškarci ne shvataju da Venerijanke imaju potrebu da svoja uznemirena osećanja podele sa onima koje vole. Uz vežbu i svest o našim razlikama, žene mogu da nauče kako da izraze svoja osećanja, a da to ne zvuči kao optužba na muškarčev račun. Da bi uverila muškarca kako ga ne optužuje, žena bi trebalo da napravi pauzu nakon par minuta u kojima je pokušala s njim da podeli svoja osećanja i da mu izrazi zahvalnost što je on tako pažljivo sluša. Može to da učini na neki od sledećih načina: "Jako mi je drago što sam s tobom mogla da porazgo-varam o tome." "Baš mi je prijao ovaj razgovor o tome." "Osećam se mnogo lakše pošto možemo o tome da razgovaramo." 93 "Jako mi je drago što sam mogla da ti se požaiim na sve ovo. Sada se osećam mnogo bolje." "Sada kada smo o tome dobro proćaskali osećam se mnogo bolje. Baš ti hvala na tome." Ova mala promena može da otvori vrata čitavog jednog sveta raziičitih odnosa. O istom trošku ona može opisujući svoje probleme da iskaže i svoje poštovanje za sve one stvari koje je on uradio ne bi li joj život bio lakši. Na primer, dok se žali na svoj posao ona može usput da pomene kako joj je drago što u njenom životu, postoji on, čovek kojem će se vratiti kući; ukoliko se žali na kuću onda može da pomene kako joj je drago što je on popravio ogradu; ili ukoliko se žali na nestašicu para treba da napomene kako zaista ceni to što on izuzetno naporno radi; a ukoliko je muče roditeljske brige ona bi mogla da napomene kako joj je drago što joj on pomaže u odgajanju dece.
Podela odgovornosti

Dobra komunikacija podrazumeva doprinos sa obe strane. Mu-škarac mora da radi na tome da uvek ima na pameti kako

požaliti se na problem ne znači odmah i okriviti nekoga i da se žena u trenucima kada se žali na nešto, zapravo, oslobađa svojih frustracija govoreći o njima. Žena, s druge strane treba da radi na tome da mu neprestano daje do znanja da iako mu se žali - ona, takode, njega i poštuje. Na primer, moja žena je ušla i pitala me je kako napredujem s ovim poglavljem. Rekao sam, "Gotovo da sam ga završio. Kako je tebi bilo danas?" Kazala je "Ah, uvek ima toliko mnogo posla. A ti i ja toliko malo vremena provodimo zajedno." Onaj stari ja zauzeo bi odbrambeni stav, podsećajući je na svo ono vreme koje smo poslednjih dana proveli skupa, ili bih joj objašnjavao koliko je važno da ispunim rok-ove. A to bi sve samo pojačalo napetost. Ovaj novi ja, svestan naših razlika, shvatio je da ona traži malo sigurnosti i razumevanja i da joj ne trebaju objašnjenja i opravdanja. Rekao sam "U pravu si, zaista smo imaU puno posla ovih dana. Dodi ovamo, sedi mi u krilo da te zagrlim. Bio je ovo dugačak i težak dan." 94
Ona je tad rekla "Zaista mi prijaš." Beše to priznanje koje mi je biio potrebno da bih joj postao još pristupačniji. Potom je ona nastavila da se žali na sve neprilike koje su je tog dana skoiile, pokušavajući da mi objasni koliko je umorna i iscrpljena. Nakon pet minuta napravila je pauzu. Ponudio sam se da odbacim kući devojku koja nam je čuvala dete, ne bi li Boni mogla da se odmori i opusti pre večere. Rekla je "Zaista hoćeš da je odvezeš kući. To bi bilo izvanredno! Hvala ti!" Ponovo su to bili izrazi poštovanja i prihvatanja, koji su mi bili potrebni da bih se osećao kao uspešan partner čak i kada je ona umorna i iscrpljena. Žene ne mare mnogo da iskažu to poštovanje jer pretpostavljaju da muškarac sigurno zna koliko one cene to što je neko spreman da ih pažljivo sasluša. Ali on to ne zna. Kada ona govori o problemima njemu je potrebno neprestano uveravanje da ga voli i poštuje. Muškarci se pred problemima osećaju frustrirano sve dok te probleme ne uspeju da reše. Iskazujući mu svoje poštovanje, žena mu može pomoći da shvati kako on dovoljno čini i samo pažljivo slušajući ono o čemu ona govori. Žena ne mora da potisne svoja osećanja ili da ih čak promeni da bi podržala svog partnera. Ona treba da ih izrazi na način koji nepe učiniti da se on oseća napadnut, optužen ili kriv. Par malih izmeria može da predstavlja veliku razliku. Četiri magične reči podrške Četiri magične reči kojima možete podržati muškarca su "To nije tvoja greška." Kada žena izražava svoje neraspoloženje ona može « muškarca da podrži praveći povremene pauze govoreći "Zaista ce-nim to što si raspoložen da me saslušaš, a ako bilo šta od ovoga što sam rekla zazvuči kao da je to tvoja greška, da znaš da nisam tako mislila. To nije tvoja greška." Žena mora da nauči da bude osećajna prema svom partn ru kada shvati kako ovaj počinje da se oseća kao potpuni pr(m i aj pošto je saslušao tek deo liste njenih problema. Pre neki dan me je z\'ala moja sestra i prenela mi kro/ kak.c teškoće prolazi. Slušajući je, stalno sam imao na umu da ukoliko želim da joj pružim podršku ne moram da joj dajem gotova rešenja. Njoj je bio potreban neko ko će da je sasluša. Posle deset minuta 95 pažljivog slušanja uz gomilu "hmmmm," "uh-huh," "ah," "stvarno," i "zaista," ona je na kraju rekla, "Džone, puno ti hvala. Mnogo se bolje osećam." Pošto sam znao da me ne krivi za svoje problerae bilo mi je mnogo lakše da je saslušam. Krivila je nekog drugog. Mnogo mi je mučnije kada je moja žena loše volje zato jer onda lakše mogu da osetim krivicu za njeno raspoloženje. Medutim, kada me ohrabri da je slušam iskazujući mi nedvosmisieno poštovanje, mnogo lakše mi polazi za rukom da budem valjan i pažljiv slušalac. Šta uraditi kada osećate da ga treba okriviti Uveravanje muškarca da ono o čemu ona priča nije njegov promašaj i nije njegova krivica, ima opravdanja jedino dok ga ona zaista ne optužuje ili ne kritikuje. Ukoliko ona želi da ga napadne, onda bi trebalo da podeh svoja osećanja s nekim drugim. Trebalo bi da sačeka dok ne postane nežnija i više usredređena na razgovor s njim. Svoja uzburkana osećanja trebalo bi onda da podeli sa nekim ko je ne opterećuje i ko može da joj pruži podršku, potrebnu u tom času. Onda kada ona oseti da je boljeg rapoloženja i spremna da oprosti, tad može uspešno da mu priđe i podeli svoj nemir s njim. U jedanaestom poglavlju ćemo detaljnije govoriti o tome kako komu-nicirati kada su u pitanju teške reči i jaka osećanja. Kako slušati bez osećanja krivice Muškarac često optužuje ženu za svoje osećanje krivice kada ona nevino govori o problemima koji je muče. To je veoma destruktivno za vezu jer blokira komunikaciju. Zamishte da žena kaže "Sve što mi radimo je samo posao, posao, posao. Više se ne zabavljamo i ne smejemo kao ranije. Ti si tako ozbiljan." Muškarac nakon ovoga lako može da pomisli kako ga ona optužuje za to. Ako se zaista oseća kriv, predlažem da ne uzvraća sa "Da !i ti to mene optužuješ zbog toga?"

Umesto takvog napada predlažem da kaže "Nije baš da sam toliko ozbiljan. Hoćeš da kažeš da je samo moja krivica to što se ne zabavljamo kao ranije." Ili može da kaže "To boli kad te čujem da kažeš kako sam ja suviše ozbiljan i da se više ne zabavljamo kao pre. Hoćeš li da kažeš da je to moja greška?"

96 Da bi poboljšao njihovu komunikaciju on istovremeno može da joj pruži i priliku da se izvuče. On može da kaže "Izgleda kao da ti misliš da je isključivo moja krivica to što previše radimo. Je li to is-tina?" Ili može da kaže "Kada kažeš da se više ne zabavljamo i da sam ja tako ozbiljan, osećam kao da ti misliš da je to moja krivica. Misliš li ti to zaista?"

Sve su ovo uljudni odgovori i daju joj priliku da povuče sve što bi njega moglo naterati da se oseća krivim. Kada ona kaže "O ne, ne mislim da je to sve tvoja greška" njemu će to sigurno biti neka vi;sta olakšanja. Drugi prilaz koji je, po meni, od najveće pomoći, jeste da se za-pamti kako ona uvek ima prava da bude neraspoložena i da će se mnogo bolje osećati kada se izbori s tim svojim stanjem. Prihvativši to mogao sam da se opustim i uvek sam imao u pameti da ukoliko je budem saslušao ne uzimajući to k srcu, uvek ću moći da ispoštujem njenu potrebu da mi se požali. Pa čak i ako me bude optuživala neće se dugo zadržati na tome.
Umetnost slušonja

Kada se muškarac nauči da sluša i ispravno tumači ženina osećanja, komunikacija postaje mnogo lakša. Kao što je slučaj sa svakom umetnošću tako i slušanje zahteva vežbu. Svakoga dana kada se vratim kući obično pitam Boni kako je provela dan, vežbajući upravo tu umetnost slušanja. Ukoliko je loše volje ili je imala naporan, stresan dan, u prvom trenutku se čini kako hoće da kaže da sam i ja na neki način odgovo-ran za to i da treba da snosim krivicu. Najveći izazov za mene je da to ne primim lično i da je ne shvatim pogrešno. To mi uspeva jer neprestano podsećara samog sebe da mi govorimo različitim jezi-cima. I dok je pitam "Je li bilo još nešto?" shvatam da postoje mnoge druge stvari koje je opterećuju. Postepeno uvidam kako ja nisam je-dini krivac njenom lošem raspoloženju. Posle izvesnog vremena, kada ona počne da ceni to što je slušam, iako sam i ja delimično kriv za njen nemir, ona postaje ve\)ma zahvalna, prijemčiva i nežna. lako je slušanje veoma važna veština kqju treba vežbati, ima dana kada je muškarac suviše osetljiv ili je pod tolikim stresom da ne može pravilno da prevede stvarno značenje fraza koje ona 97 upotrebljava. U takvim trenucima on ne treba ni da pokušava da je sasluša. Umesto toga može Ijubazno da kaže "Ne mogu sada da razgovaram o tome. Molim te, razgovarajmo kasnije." Ponekad muškarac ne shvata da on ne može da sluša ukoliko ona ne počne da govori. Ukoliko postane veoma frustriran tokom razgo-vora, on ne treba da se trudi da taj razgovor nastavi - postaće još nervozniji. A to ne koristi ni njemu ni njoj. Umesto toga, učtivo je reći "Zaista želim da čujem šta imaš da mi kažeš, ali sad mi je jako teško da slušam. Mislim da mi treba malo vremena da razmislim o onome što si upravo rekla." Kako smo Boni i ja naučili da komuniciramo poštujući naše razlike i shvatajući potrebe onog drugog, naš brak je postao mnogo opušteniji. Imao sam prilike da vidim isti preobražaj hiljada po-jedinaca i parova. Veze se uspešno razvijaju kada komunikacija održava spremnost na prihvatanje i poštovanje urođenih razlika, koje krase svakog od nas. Kada naraste nerazumevanje - setite se da mi govorimo ra-zličitim jezicima; odvojite dovoljno vremena da prevedete šta vaš partner zaista mish iU žeh da kažp. Ovo, definitivno, zahteva mnogo truda, aU na kraju, taj trud se isplati. 98

GUVA 6

MUŠKARCI SU KAO LASTIŠ
Muškarci su kao lastiš. Kada se udalje oni se rastegnu samo dotle dok ne odskoče unazad. Lastiš predstavlja idealnu metaforu koja objašnjava intimni ciklus muškarca. Ovaj ciklus uključuje približa-vanje, udaljavanje i ponovni prilazak blizu. Većina žena se iznenadi kada shvati da čak i onda kada ih muškarac voU, povremeno on mora da se udalji da bi im nakon toga prišao bliže. Muškarci nagonski osećaju taj poriv da se udalje. To nije odluka ih stvar izbora. To se jednostavno dogodi tako. To nije njegova ili njena greška. To je pri-rodan ciklus. Kada muškarac voli ženu, on povremeno mora da se udalji pre nego što joj priđe bliže. Žene pogrešno tumače udaljavanje muškaraca zato što su obično razlozi njihovog sopstvenog udaljavanja drugačiji. Ona se povlači kada više ne veruje da muškarac shvata njena osećanja, kada je povredena iU se boji da ne bude povredena ponovo ili kada je on učinio nešto pogrešno i razočarao je. Sigurno je da se i muškarac udaljava iz jstih razloga, ali će se on takođe povući i kada ona ne učini ništa loše. On može da je voli i da joj veruje pa opet iznenada može da počne da se povlači. Kao rastegnuti lastiš on če se razvući pa onda odskočiti unatrag na svoju početnu poziciju. 99 Muškarac se udaljuje da bi ispunio svoju potrebu za neza-^isnošću i samostalnošću. Kada je razvučen dovoljno daleko on istog časa odskače nazad. Kada je potpuno razdvojen, on će iznenada ponovo osetiti potrebu za Ijubavlju i

intimnošću. On će, automatski biti više motivisan da pruža Ijubav i prima je. Kada muškarac odskoči unazad on nastavi s vezom tačno na onom mestu sa kojeg je otišao.

On ne oseća nikakvu potrebu za određenim periodom ponovnog privikavanja.

ŠTA SVAKA ŽENA TREBA ZNA 0 MUŠKARCIMA

Ukoliko je shvaćen kako treba ovaj muški intimni ciklus obo-' gaćuje vezu, ali pošto najčešće biva pogrešno protumačen on stvara nepotrebne probkme. Pogledajmo sledeći primer. Megi je bila tužna, zabrinuta i zbunjena. Ona i njen mo-mak, Džef, vidali su se šest meseci. Sve je bilo lepo i romantično. Onda je on bez ikakvog posebnog razloga počeo eraocionalno da se distancira od nje. Megi nije mogla da shvati zašto se on iznenada udaljio. Rekla mi je, "U jednom trenutku je izuzetno pažljiv, a onda u sledećem momentu neće ni da razgovara sa mnom. Sve sam učinila da ga vra-tim, ali mi izgieda da je to samo pogoršaio stvari. On i dalje izgleda tako dalek! Nije mi jasno gde sam pogrešila? Jesam li ja toliko grozna?" Kada se Džef po\aikao, Megi je to primila lično. Ovo je uobičajena leakcija. Ona misli da je negde pogrešila i optužuje samu sebe, Ona hoće da popravi stvari, da "ponovo sve bude u redu," ali što više ona pokušava da se pribUži Džefu on daljc odlazi od nje. Nakon što je odsiušala moj seminar Megi se opustila, Nije više biia zabrinuta i zbunjena. Ono što je najvažnije, prestala je da optužuje samu sebe. Shvatila je da Džefovo udaljavanje nije njena greška. Uz to, naučila je zašto se on udaljava i kako to otmeno da razreši. Nekoliko meseci kasnije, na drugom seminaru Džef mi je zahvalio na onome što je Megi naučila kod mene. flekao mi je da su se veriii i da će se uskro venčati. Megi je otkrila tajnu o muškarcima, koju ne znaju mnoge žene. 100

Megi je shvatila da je pokušavajući da približi Džefa dok se on udaljuje, zapravo sprečavala da se on vine do potrebne razdaljine sa koje će munjevito odskočiti i vratiti se natrag. Trčeći za njim sprečavala ga je da on ikada oseti koliko mu je potrebna i da poželi da bude s njom. Shvatila je da je istu grešku činila u svakoj vezi koju je imala. I ne znajući ona je ometala jedan veoma važan ciklus. Poku-šavajući da održi postojeću bliskost ona je tu bliskost ometala.

Kako se to muškarac iznenadla promeni

Ukoliko muškarac nema priliku da se udalji, on nikada neće moći da oseti snažnu želju za bliskošću. Za žene je od izuzetne važnosti da shvate kako njihovo insistiranje na neprestanoj bliskosti ili "trčanje" za partnerom kada se on udalji, najčešće znači da će se on svim silama truditi da pobegne i ostane na pristojnoj razdaljini; neće imati prilike da oseti svoju sopstvenu, strasnu čežnju za Iju-bavlju. Na svojim seminarima sam ovo demonstrirao sa širokim la-stišem. Zamislite da držite snažan, širok lastiš. Sada pokušajte da ga razvučete, povlačeći udesno. Ovaj lastiš može da se razvuče tridese-tak santimetara. Kada je toliko razvučen on nema kuda nego da se vrati natrag. Akada se vraća to je uveksa puno snage i elastičnosti. Slično tome, kada muškarac dostigne punu razdaljinu, on će se vratiti sa zadivljujućom snagom i elastičnošću. Pošto dostigne tu punu razdajinu, on počinje da se transformiše. Njegov odnos i stav počinju da se menjaju. Muškarac koji je izgledao kao da ne brine i ne interesuje se za svoju partnerku (dok se udaljavao) iznenada ne može da živi bez nje. On sad ponovo oseća potrebu za bliskošću. Snaga mu se vratila jer se njegova želja da voli i da bude veljen nanovo probudila. Ovo je zagonetka za ženu, jer ako se ona udalji njoj je potrebo iz-vesno vreme privikavanja da bi opet mogla da postane bliska. Uko-liko ne shvata da su muškarci drugačiji po ovom pitanju, može da se dogodi da ona ne poveruje u iskrenost te njegove nagle želje za bliskošću i da ga odgurne. Muškarci, takođe, moraju da shvate ovu razUku. Kada se muš-karac munjevito vrati ženi je obično potrebno izvesno vreme i malo ćaskanja da bi se ponovo navikla na njega i otvorila mu se. Ovaj nagii prelaz može da bude mnogo skladniji ukoliko muškarac shvati da je 101

ženi potrebno više vremena da bi postigla isti nivo bhskosti - pose-bno ako je bila povređena dok se on udaljavao od nje. Bez prihvatanja ovih razhka, muškarac može da postane nestrpljiv zato što je spreman na intimu svake vrste, nivoa ih intenziteta, koji su postojali u vreme kada je počeo da se udaljava, a žena nije. Zašto se muškarci udaljavaju Muškarci počinju da osećaju svoju potrebu za nezavisnošću i samostalnošću ubrzo nakon što su ispunih svoju potrebu za bh-skošću. A čim on počne da se udaljava ona počinje da paniči. Ono što žena ne shvata kada se on udalji jeste da će on, kad zadovolji svoju potrebu za samostalnošću, ponovo želeti da bude blizak s njom. Muškarac

automatski prelazi s potrebe za bhskošću na potrebu za samostahiošću i obrnuto. Muškarac automatski prelazi s potrebe za bliskošću na potrebu za samostalnošću i obmuto. Na primer, na početku veze Džef je bio snažan i pun želje. Nje-gov lastiš je bio jak. Zeleo je da se dopadne Megi, da je zadivi i zadovolji, želeo je da joj priđe što bhže može. Kako je uspevao u svojim nastojanjima tako mu je i ona sve bhže prilazila. Pošto mu je Megi ot-vorila srce bivah su sve bhskiji. Džef se izvanredno osećao kada su postah izuzetno intimni. Međutim, uskoro je došlo do promene. Zamishte šta se događa s lastišem. Vremenom se olabavi. Ne-stanu njegova snaga i elastičnost. Nema više nikakvog pokreta. To se isto dogada i s muškom željom za bhskošću pošto je dostignut vrhunac intime. Čak i onda kada ta bhskost ispunjava muškarca, on će osetiti neodoljiv poriv za unutarnjom promenom. Počeće da oseća kako ga nešto neodoljivo vuče i udaljava. Zadovoljivši, privremeno, svoju glad za intimom, sad oseća glad za nezavisnošću, želju da ponovo bude svoj na svome. Bilo je dovoljno žudnje za drugom osobom. Može da oseti kako je postao suviše zavistan, a može i da bude potpuno nesvestan zašto oseća potrebu da se udalji. Zašto žene paniče

Kao što se Džef nagonski udaljava, bez ikakvog objašnjenja koje bi ponudio Megi (ih samom sebi), tako i Megi reaguje prestrašeno.

102 Ona paniči i trči za njim. Misli da je učinila nešto loše i da ga je to odbilo od nje. Ona umišlja kako on od nje očekuje da ponovo uspostavi njihovu uzdrmanu intimu. Ona se plaši da se on više nikada neće vratiti. - Da bi stvar bila još gora oseća da je nemoćna da ga vrati jer ne zna ni šta ga je oteralo od nje. Ona ne zna da je to samo deo njegovog intimnog ciklusa. Kada ga pita šta se to s njim događa on nema jasan odgovor i pruža otpor svakom dijalogu o tome. On jedsnostavno nastavlja da se udaljava sve više i više.
Zašfo muškarci i žene sumnjaju u svoju Ijubav

Bez potpunog razumevanja ovog ciklusa lako je videti zašto muškarci i žene sumnjaju u svoju Ijubav. Bez uvida u to kako trčeći za njim Megi sprečava Džefa da pronade svoj put ka strasti, Megi lako može da pomisli kako je on više ne voli. Bez prilike da se do-voljno udalji, Džef može da izgubi dodir sa svojom željom i strašću da bude blizak s njom. On lako može da pomisli kako više nije zaljubljen u Megi. Pošto je naučila da pusti Džefa na odredenu razdaljinu, da ovaj ima dovoljno "mesta", Megi je otkrila da će se on tada i vratiti. Vežbala je da prestane da trči za njim odmah pošto bi on počeo da se povlači i da počne da mu veruje kako će sve biti u redu. A vraćao se svaki put. Kako je njeno poverenje raslo tokom ovog procesa, bilo joj je lakše da ne paniči. Kada bi on počeo da se udaljava ona nije počinjaia da trči za njim i da sumnja kako nešto nije u redu. Prihvatila je ovu Džefovu stranu. I što je više uspevala da ga prihvati u tim trenucima, to se on brže vraćao. Kako je Džefu polazilo za rukom da shvati promenu svojih potreba i osećanja, tako je on postajao sve više uveren u Ijubav koju je osećao prema Megi. Bio je spreman da se čvršće veže za nju. Tajna njihovog uspeha leži u tome što su shvatili i prihvatiU da su muškarci isti kao lastiš. KAKO ŽENE POGREŠNO SHVATAJU MUŠKARCE Bez prihvatanja činjenice da su muškarci nalik lastišu, veoma je lako da će žena pogrešno protumačiti reakciju muškarca. Haos obično nastaje kada ona kaže "Sedi da popijemo kafu i porazgo103 varamo malo" a on se istog trena emocionalno distancira od nje. U času kada ona želi da mu se približi i da mu otvori svoje srce on bi da se udalji od nje ako može. Obično čujem da se žene žale: "Svaki put kad ja hoću da razgovaram s njim on se povlači. Osećam kao da uopšte ne vodi računa o meni." Ona pogrešno zaključuje da on nikad ne želi da razgovara s njom Ova lastiš analogija objašnjava kako to da muškarci mogu veoma predano da brinu o svom partneru, a onda da se iznenada udalje od njega. Kada se on povuče to nije zato što ne želi da razgovara. Umesto toga, njemu je potrebno malo samoće; potrebno mu je da neko odredeno vreme bude sam sa sobom bez odgovornosti za bilo koga drugog. To je za njega vreme da povede računa o sebi. Kada se vrati onda će biti na raspolaganju za svaku vrstu razgovora. Na izvesnom nivou muškarac gubi samog sebe vezujući se za partnera. Osećajući njene potrebe, probleme, želje ili emocije on može da izgubi dodir sa sopstvenim bićem. Udaljavanje mu dopušta da nanovo utvrdi sopstvene međe i zadovolji potrebu za samostalnošću. Na izvesnom nivou muškarac gubi samog sebe vezujući se za partnera. Neki će mu.škarci ovo udaljavanje drugačije da opišu. Za njih će to biti samo osećanje da im je "potrebno malo mesta" ili im je "potrebno da neko vreme budu nasamo". No bez obzira kako je ovo udaljavanje opisano ono predstavlja ispunjenje valjane muškarčeve potrebe da povede malo računa i o sebi. Kao što mi ne odlućujemo o tome jesmo li gladni ili ne, tako ni muškarac ne odlučuje hoće li da se udalji na neko vrerae. On može da priđe izuzetno bhzu, ali tada jednostavno počinje da gubi samog sebe. U tom trenutku on počinje da oseća potrebu za samostalnošću i počinje da se udaljava. Shvatajući ovaj proces u njegovoj pravoj suštini žene mogu na pravi način da shvate ovo udaljavanje njihovih partnera. Zašto se muškarci udaljavaju kada se žene približe Mnogim ženama izgleda kako se muškarac udalji tačno onda kada bi one želele da razgovaraju i budu s njim biske. Ovo se dogada iz dva razloga.]04

1. Žena podsvesno oseća kada muškarac počinje da se udaljava i tačno će u tom času ona pokušati da povrati nji-hovu uzdrmanu bliskost predloživši jedno "Hajde da razgovaramo." Ukoliko on nastavi da se udaljava ona će, pogrešno, zaključiti kako on ne želi da razgovara s njom ili ga uopšte

nije briga za nju. 2. Kada se žena otvori i s njim podeli svoja najdublja osećanja to može da povuče oroz njegovoj potrebi da se udalji. Muškarac može da primi jednu određenu količinu bliskosti pre nego što zazvoni njegovo zvono za uzbunu i povuče ga na pristojnu razdaljinu na kojoj će on povratiti uzdrmanu ravnotežu. Baš u najintimnijim trenutcima mu-škarac može da okrene prekidač, prebaci ga na potrebu za samostalnošću i udalji se. Za ženu je veoma zbunjujuće kada se muškarac udalji od nje jer se često dogodi da je upravo nešto što je ona uradila ili rekla dalo poticaja njegovom odlasku. Obično se događa da u trenucima kada žena počne da govori o nečemu sa puno osećanja, on odmah oseti potrebu da se udalji. Ovo je zato što osećanja privlače muškarca da priđe bliže i ostvari punu intimu, što kod njega automatski budi želju za brzim povlačenjem. Nije u pitanju to da on ne želi da čuje šta ona oseća. U nekom drugom trenutku njegovog intimnog cikiusa, kada on oseća

ponovnu potrebu za bliskošću, ista ona osećanja koja su ga potakla da se udalji sada će ga privući bliže. I uopšte nije važnoi/a ona kaže kada povuče' obarač njegovog udaljavanja već kada je ona to rekla. KADA RAZGOVARATISA MUŠKARCEM U periodu muškarčevog udaljavanja nije vreme ni za razgovor s njim, ni za pokušaj da mu se priđe bliže. Posle izvesnog vremena, on će se vratiti. Tada će biti nežan, pun želje i podrške i ponašaće se kao da se ništa nije dogodilo. Toje trenutakza razgovor. U tim zlatnim vremenima, kada je muškarcu potrebna bliskost i kada je raspoložen za razgovor, žene, kao po pravilu, nikada ne počnu da razgovaraju s njim. Ovo se najčešće događa iz tri sledeća razloga:
1. Žena se plaši da razgovara jer se on udaljio prošli put kada je ona to pokušala da učini. Ona sasvim pogrešno pretpostavlja da njega nije briga i da ne želi da je sasluša. 2. Žena se boji da ga je naljutila i čeka da on započne razgo-vor o svojim osećanjima. Polazi od toga da bi njoj samoj, ukoliko bi se iznenada tako udaljila od njega, bilo potrebno da razgovara o onome što se dogodilo ne bi ii ponovo mo-gla da se vrati predašnjim odnosima i osećanjima. Ona čeka da se on otvori i kaže šta ga je oneraspoložilo. On s druge strane nema potrebu da govori o svom lošem ra-spoloženju jer on i nije ioše rapoložen. 3. Žena obično ima toliko toga da kaže da najčešće jed-nostavno počne da govori. Da bi bila Ijubazna, umesto da govori o svojim sopstvenim razmišljanjima i osećanjima ona postavlja pitanja o njegovim razmišljanjima i osećanjima. Kad on na to nema šta da joj kaže, ona zaključuje kako on ne želi ni da razgovara sa njom. Nije ni čudo zašto žene, držeći se svih ovih pogrešnih uverenja, bivaju frustrirane muškarcima.

KAKO MUŠKARCA PRIDOBiTI ZA RAZGOVOR
Kada žena hoće da razgovara ili oseti potrebu za bliskošću, ona treba da započne razgovor ne očekujući da će muškarac započeti konverzaciju. Da bi taj razgovor krenuo s mrtve tačke ona mora da bude ta koja će izraziti svoja osećanja razmišljanja i sumnje, čak i onda kada njen partner nema puno toga što bi mogao da kaže. Muškarac može da bude veoma raspoložen za razgovor sa že-nom, iako u početku on sam nema mnogo toga da kaže. Ono što žene ne znaju o Marsovcima je to da oni moraju da imaju raziog da bi uopšte otpočeli razgovor. Oni ne pričaju priče radi. Ali kada žena počne da časka, muškarac će se polako otopiti, otvoriti i početi da iznosi svoje stavove o temama koje je ona pokrenula. Na primer, ukoliko ona počne da priča o teškoćama koje je tog dana imala na poslu, možda će joj se i on priključiti sa svojim pričama s posla, pomažući tako da bolje razumeju jedno drugo. Ukoliko ona 106

spomene decu, možda će i on imati nešto da kaže o njima. Ako se ona otvori, a on ne oseti nikakvu optužbu ili pritisak s njene strane, onda će se i on otvoriti prema njoj.
Kako žene prisiijavaju muškorce da razgovarafu

Kada žena podeli svoje zebnje i razmišljanja sa muškarcem, on se, prirodno, oseća motivisanim da razgovara s njom. Ali kada on os-eti da se od njega zahteva da razgovara njegov um se jednostavno is-prazni. On nema šta da kaže. A čak i kad bi imao šta da joj kaže on to ne bi učinio jer jasno oseća njen zahtev. Muškarcu je jako teško kada žena zahteva da on govori. Ispi-tujući ga, ona ga i ne znajući isključi. Posebno kada on ne oseća preteranu potrebu za razgovorom. Žena pogrešno pretpostavlja da je muškarcu "potrebno da razgovara" i da bi zato "trebalo da razgo-vara". Ona zaboravlja da je on sa Marsa i da nema toliku potrebu za konverzacijom. Ona čak misli da dkoon ne govori, to znači da je ne voli. Odbaciti muškarca zato jer ne govori znači samo pojačati njegov utisak da nema šta da kaže. Muškarcu je potrebno da ga žena prihvati onakvog kakav jeste i onda će se on postepeno otvoriti prema njoj. A on ne oseća da ga ona prihvata kada pokušava da ga prinudi na razgovor ili se Ijuti kada se on udalji. Muškarac koji mora daleko da^e povuče pre nego što uspe da se otvori i podeli svoja osećanja, prvo mora dugo i puno da sluša ono što žena ima da mu kaže. On mora da oseti njeno poštovanje zato što je sluša i tada će postepeno i on sam početi da se otvara.
Kako otpočeti razgovor sa muškarcein

Sto više žena pokušava da privoli mu.škarca na razgovor to on pruža veći otpor. Direktan pokušaj

da muškarca privolite na razgo-vor ne predstavlja baš najbolji prilaz, pogotovo ako je on u fazi postepenog udaljavanja. Umesto da žena razbija glavu kako da ga natcra da razgovaraju bolje pitanje bi bilo "Kako da ostvarim veću intimu, bolju komunikaciju i pravu konverzaciju sa svojim part-nerom?" Ukoliko žena u vezi oseća potrebu za više razgovora, a većina žena to oseća, onda ona može češće i da započinje konverzaciju, ali u njoj mora da sazri svest o tome da treba ne samo prihvatiti već uvek i očekivati da će joj on ponekad biti na raspolaganju, a ponekad će se povlačiti. Kada joj on već stoji na raspolaganju, umesto da mu postavi dvadesetak pitanja i svim snagama zahteva od njega da malo pro-ćaskaju, ona treba da mu da do znanja da poštuje i to što on pažijivo sluša dok ona govori. Na primer, Megi može da kaže "Džef, hoćeš H da me salušaš, malo? Danas mi je bio jako težak dan i volela bih s tobom da po-pričam o tome. Mnogo bih se bolje osećala." Nakon par minuta svog monologa, ona može da napravi pauzu i kaže

"Zaista mi je drago što hoćeš da me saslušaš, to mi izuzetno mnogo znači." Ovakvo pri-znanje ohrabruje muškarca da više i bolje sluša. Bez priznanja i ohrabrenja, muškarac može da izgubi intere-sovanje jer oseća da mada pažljivo "sluša" on zapravo "ništa ne radi". On ne može da pojmi koliko je njoj dragoceno da je sasluša. Žene, in-stinktivno znaju koliko je to važno. Očekivati da i muškarac to isto zna bez prethodnog upoznavanja i dugotrajne vežbe isto je što i očekivati od njega da bude žena. Na sreću, pošto biva pohvaljen za to što je uspeo da sasluša ženu, muškarac vremenom nauči da ceni pravu vrednost razgovora. KADA MUŠKARAC NEĆE DA GOVORi Sandra i Lari su dvadeset godina biU u braku. Sandra je htela razvod a Lari je želeo da sve sredi. Ona je upitala "Kako on upšte može da kaže da želi da ostanemo venčani. Ne voU me. Ništa ne oseća prema meni. Svaki put kada hoću da porazgovaram sa njim - on ode. On je hladan, čovek bez srca. Dvadeset godina on suzdržava svoja osećanja. Nemam nameru da oprostim. Ne žehm više da ostanem u braku s njim. Umorna sam od pokušaja da ga nekako privolim da se otvori, podeli sa mnom svoja osećanja i pokaže koliko je zaista osetljiv i ranjiv." Sandra nije bila svesna toga koliko je i sama doprinela njihovom zajedničkom problemu. Mislila je da je sve to isključivo krivica nje-nog muža. Bila je uverena da je ona sama učinila sve ne bi h potakla njihovu intimu, komunikaciju i konverzaciju, a da je on na te njene pokušaje ostajao hladan tokom čitavih dvadeset godina. 108 je briznula u plač, koji je bio znak praštanja njenom mužu. Shvatila je da je "njegov" problem, zapravo "njihov" problem. A uspela je da razazna kako je i sama doprinela tom problemu. Rekla je, "Sećam se naše prve godine braka. Ja bih se potpuno otvorila prema njemu, govoreći mu o svojim najintimnijim osećan-jima, a on bi jednostavno izašao napolje. Mislila sam da me ne voU. Pošto se to ponovilo više puta, ja sam jednostavno digla ruke od svega. Nisam želela da ponovo budem povredena. Nisam znaia da bi on u neko drugo vreme bio veoma voljan da me sasluša. Nisam mu dala priliku. Više nisam bila povredljiva. Htela sam da se on otvori pre nego što ja to učinim."
Jednostrona konverzacija

Uopšteno govoreći Sandrina konverzacija je bila jednostrana. Ona je pokušavala da ga navede na razgovor postavljajući mu čitav niz pitanja. Onda, pre nego što bi uspela da podeli s njim ono što je htela, ona bi se oneraspoložila njegovim kratkim, šturim odgovo-rima. Onda kada bi mu saopštila svoja osećanja ona bi uvek bila ista. Ona je tužna i povredena jer on nije otvoren prema njoj, nije nežan i nije spreman da s njom podeli svoja osećanja^ Ovako može da izgleda jednostrana konverzacija: Sandra: Kako je bilo danas? Lari: Dobro. Sandra: Šta se dogada. Lari: Ništa, sve je po starom. Sandra: Sta si mislio da radimo preko vikenda? Lari: Ne znam, svejedno mi je. Sta bi ti htela? Sandra: Hoćeš li da pozovemo prijatelje? Lari: Ne znam... Nego, gde je TV program Sandra: {neraspoloženo) Lari: {Zapanjeno i u potpunoj tišini) Sandra: Da li me voUš? Lari: Pa, naravno da te volim. Zato sam se i oženio s tobom. Sandra: Kako možeš da kažeš da me voUš? Mi više uopšte ne razgovaramo. Kako možeš da sediš tu i ćutiš. . Zar te ni malo nije briga šta se oko tebe događa? vratio ponašao bi se kao da se ništa nije dogodilo. Sandra bi, takođe, odglumila kako je sve u redu, ali unutar nje bi ijubav i toplina zgasli. Ona se trudila da na površini izgleda pažljivo i nežno aU jed je u njoj nezadrživo rastao. S vremena na vreme, taj nagomilani bes bi proku-vao i ona bi započinjala svoju jednostranu istragu muževljevih ose-ćanja. Posle dvadeset godina skupljanja dokaza da je on ne voli, Sandra više nije žeiela da bude Ušena bliskosti.
Kako podržati jedno drugo, a ne promeniti se

Sandra je rekla na seminaru, "Provela sam dvadeset godina pokušavajući da nateram Larija da razgovara sa mnom. Želela sam da se otvori i postane ranjiv. Nisam shvatala da je ono što propuštam čovek koji će podržati tnene da se otvorim i postanem ranjiva. A to je ono što mi je zaista bilo potrebno. Ovog vikenda sam sa svojim mužem razmenila više intimnih osećanja nego za čitavih dvadeset godina ranije. Osećam se tako voljenom. To je ono što sam pro-pustila. Mislila sam da je on taj koji mora da se promeni. A sada shvatam da je sve u redu i sa mnom i sa njim. Mi jednostavno nismo znali kako da podržimo jedno drugo.

Sandra se uvek žaHIa da Lari nije pričao s njom. Ona je ubedila samu sebe da je njegovo ćutanje onemogućilo bilo kakvu bliskost. Na seminaru je naučila kako s njim da podeli svoja osećanja bez izrazitih očekivanja ili zahteva da Lari uzvrati istom merom. Umesto da odbaci njegovo ćutanje ona je naučila da ga poštuje. Time je od njega napravila boljeg i uspešnijeg slušaoca. Lari je savladao umetnost slušanja. On je vežbao kako da je sa-sluša bez pokušaja da odmah popravi ono na šta se ona žali. Mnogo je efikasnije učiti muškarca kako da sluša nego da se otvori i da postane ranjiv. Ako se nauči da siuša nekoga o kome vodi računa, a taj neko bude umeo da ceni njegovu pažnju, onda će se i on poste-peno otvarati i automatski lakše podeliti svoje zebnje i osečanja. Kada muškarac oseti poštovanje jer je u stanju da sasiuša i ne oseća se odbačenim zato što ne deh svoja osećanja s partnerom, onda će se i on polako sve više otvarati. Kada oseti da nije prinuden da priča više, on će, prirodno više i pričati. Ali prvo mora da bude prihvaćen takav kakav jeste. Ukoliko ona i dalje ostane frustrirana njegovim čutanjem onda ona jednostavno zaboravlja da su muškarci sa Marsa. KADA SE MUSKARCI NE UDAUUJU Liza i Džim su dve godine biii u braku. Uvek su bili zajedno i sve što su radili, radiii su skupa, Nikada se nisu razdvajali. Posle izvesnog vremena Džim je postao izrazito nervozan, pasjvan i natmuren. Prilikom našeg susreta na savetovanju, na koje je do-lazila kod mene, Liza rai je rekla "Uopšte više nije zabavno biti s njim. Sve sam uradila da ga oraspoložim ali ništa mi od toga nije uspelo. Želela bih da se malo zabavimo i da se provedemo zajedno, da odemo u restoran, kupovinu, na putovanje, u pozorište, na neku žurku, ali on to neče. Mi više nigde ne izlazimo. Samo gledamo televiziju, jedemo, spavamo i radimo. I dalje pokušavam da ga volim, ali sam sve više Ijuta na njega. Nekada je bio tako šarmantan i romantičan. Sad je živeti s njim kao da živim ~s nekom mrcinom. Prosto ne znam šta da radim. On jednostavno neće ni da se pomeri. Pošto su naučili sve o muškom intimnom ciklusu - čitavu teoriju lastiša - i Džim i Liza su shvatili šta se, zaparavo, dogodilo. Oni su previše vremena provodili zajedno. Džimu i Lizi je bilo potrebno da više vremena provedu jedno bez drugog. Kada se muškarac suviše približi i ne udaljava se s vremena na vreme, uobičajeni simptomi bolesti koja ga zahvati bivaju nervoza, natmurenost, pasivnost i odbrambeni stav. Džim nije naučio kako da se udalji. Osećao se kao da je kriv kada bi neko vreme proveo bez Lize. Mislio je da bi možda sve svoje vreme trebalo da podeli sa ženom. Liza je, takođe, bila uverena da bi sve trebalo da rade zajedno. Na savetovanju sam upitao Lizu zašto provodi toliko vremena sa Džimom? Ona je odgovorila. "Plašila sam se da će se naljutiti ako budem izlazila bez njega. Jednom sam sama otišla u kupovinu i on se zaista ozbiljno naljutio na mene." Džim je na to kazao, "Sećam se kad je to bilo. Ali tada se ja nisam naljutio na tebe. Bio sam neraspoložen zato što sam ušao u posao u kojem sam samo gubio pare. Sećam se da sam taa primeiio KaKO mi prija da ostanem sam u kući. Nisam se usuđivao da ti to kažem da te to ne bi povredilo." Liza je rekla, "A ja sam mislila da ti nisi želeo da izlazim bez tebe. Tada si mi izgledao jako dalek i stran."

Kako postati nezavisniji

Ovo novo saznanje, dozvolilo je Lizi da ne strahuje više zbog Džima kao ranije. Džimovo udaljavanje, zapravo, pomoglo joj je da postane samostalnija i nezavisnija od njega. Počela je više i bolje da vodi računa o sebi. Pošto je počela da upražnjava ono što je toliko žeiela i dobijala više podrške od svojih prijateljica nego ranije bila je i mnogo srećnija nego pre. Oslobodila se svog odbojnog stava prema Džimu. Shvatila je da je previše očekivala od njega. Pošto je čula priču o lastišu shvatila je kako je i ona sama doprinela njihovim problemima. Bilo joj je jasno da joj je potrebno više vremena koje će provesti sama sa sobom. Njena žrtva iz Ijubavi, nije ga samo sprečavala da se udalji ne bi li potom snažno odskočio nazad već ga je gušio i taj njen stav potpune zavisnosti i vezanosti za njega. Liza je počela da izlazi i provodi se bez Džima. Radila je ono što je toliko dugo želela da radi. Jedno veče je otišla na večeru s prijatel-jicama. Drugi put je otišla s njima u pozorište. Otišla je sama i na jednu proslavu rođendana.

Jednostavna čuda

Ono što je zapanjilo Lizu jeste činjenica kako su se brzo njihovi odnosi promenili. Džim je postao daleko pažljiviji i mnogo više je bio zainteresovan za nju. Kroz nekoliko nedelja Džim je ponovo

počeo da liči na starog sebe. Sad je i on želeo da se provodi s njom i počeo je da planira njihove zajedničke izlaske. Motivacija mu se u potpunosti vratila. Na savetovanju je rekao: "Osećam izuzetno olakšanje. Osećam se voljeno...kada se Liza vrati kući, radosna što me vidi. Lepo je osetiti koliko mi nedostaje kada nije tu. Lepo je ponovo "osećati" nešto. Gotovo da sam i zaboravio kako to izgleda. Ranije mi se činilo da ništa što ja uradim nije dovoljno dobro. Liza je uvek pokušavala da me natera da uradim ovo ili ono, govoreći mi šta da radim, ne prestajući da mi postavlja pitanja." 112 Liza je rekla, "Shvatila sam da sam ga optuživala za to što nisam dovoljno srećna. Kada sam sama preuzela odgovornost za sopstvenu sreću, iskusila sam da Džim može da bude izuzetno energičan i pun života. Sve je to bilo čudesno."

OMETANJE INTIMNOG CIKLUSA

Zena može nesvesno da ometa intimni ciklus svog muškog part-nera, poštujući dva obrasca ponašanja, a to su: (1) da proganja muškarca dok se on udaljava; i (2) da ga kazni zato što se udaljio. Sledi lista uobičajenih načina na koje žena "proganja muškarca" i sprečava ga da se udalji.
OBRASCI PROGANJANJA I.Fizički

Kada se on udalji, ona ga bukvalno, fizički prati. On može da ode u drugu sobu i ona odlazi za njim. Ih kao što smo videh na primeru Lize i Džima, ona ne radi stvari koje bi htela da radi zato dabi mogla da bude sa svojim partnerom.
2. Emocionalni

Kada se on udalji, ona ga emotivno prati. Brine se za njega. Hoće da mu pomogne da bi se osećao bolje. Žao joj ga je. Guši ga svojom pažnjom i vehčanjem. Drugi način na koji može emocionalno da ga zaustavi prilikom udaljavanja je da ne odobrava i osuduje njegovu potrebu da bude sam. Kroz ovo neodobravanje ona ga povlači nazad. Sledeći prilaz je da izgleda čežnjivo i povređeno kada se on udalji. Na ovaj način ona bez reči moli za bhskost, a on se oseća kao da je kontrohsan.
3. Mentalni

Ona može mentalno da pokuša da ga povuče nazad posta-vljajući mu optužujuća pitanja kao što su "Kako možeš da se ponašaš prema meni na ovakav način?" ili "Sta s tobom nije u redu" ili "Zar ne shvataš koliko me to boli kada se ti udaljiš od mene?"

113
Drugi način da ga povuče nazad je da pokuša da mu u svemu ugodi. Ona mu se i suviše prilagđava. Pokušava da bude savršena da on ne bi imao nikakav razlog da se udalji od nje. Odriče se same sebe i pokušava da bude ono što po njenom mišljenju on hoće da ona bude. Plaši se da zaljulja čamac iz straha da se muškarac ne udalji od nje, i suzdržava svoja prava osećanja, izbegavajući da učini sve ono što bi njega oneraspoložilo. Drugi obrazac ponašanja kojim žena može nenamemo da ometa muški intimni ciklus jeste da ga kazni za to što se udaljio. Sledi hsta uobičajenih načina na koje žena "kažnjava muškarca" i sprečava ga da se vrati i otvori se prema njoj.
OBRASCI KAŽNJAVANJA I.Fizidci

Kada on ponovo počne da oseća želju prema njoj ona ga odbija. U stanju je da odgurne njegovu fizičku naklonost. Možda ga i seksualno odbije. Neče mu dopustiti da joj se pribUži ih da je dodirne. Može čak i da ga udari ili da razbije neku stvar da bi pokazala koHko je nezadovoljna. Kada je muškarac kažnjen zato što se povukao, on može da se uplaši da to ikada uradi ponovo. Ovaj strah ga može sprečiti da se ubuduće udaljava. Njegov prirodni ciklus biva prekinut. To može da stvori bes koji ga blokira da oseti svoju žudnju za bliskošču. Zato se može dogoditi da se jednom otisne i nikada se ne vrati.
2. Emocionalni

Kada se on vrati ona je nesrećna i zbog toga ga optužuje. Ne oprašta mu to što je bila zanemarena. Nema ničega što bi on mogao da učini da je zadovolji i usreći. On počinje da oseća kako je nesposoban da ispuni njena očekivanja i odustaje od svega. Kada se on vrati, ona izražava svoje neslaganje biranim rečima i tonom glasa, gledajući povredljivo svog partnera. 114
3. Mentalni

Kada se on vrati ona odbija da se otvori i da podeli s njim svoja osećanja. Postaje hladna i odbojna, pokušava da ga uvredi na taj način što se neće otvoriti prema njemu i neće razgovarati s njim. Ona prestaje da veruje kako mu je zaista stalo do nje i kažnjava ga ne dajući mu priliku da je sasluša i bude "do-bar" dečko. Kad joj se on vrati sav srećan, ona ga strpa u kućicu za pse. Kada muškarac

oseti da je kažnjen za svoje udaljavanje, on počinje da se plaši za njenu Ijubav ako nastavi s

udaljavanjem. Počinje da oseća kako neće biti vredan njene Ijubavi ako se udalji. Može da se uplaši da ponovo posegne za njenom Ijubavlju zato što oseća kako je nije vredan; pretpostavlja da ćebiti odbijen. Ovaj strah od odbacivanja sprečava ga da se vrati sa svog putovanja u pećinu. KAKO MUŠKARČEVA PROŠLOST MOŽE DA UTIČE NA NJEGOVINTIMNICIKLUS Ovaj prirodni ciklus unutar muškarca može da bude ometen još u njegovom detinjstvu. On može da bude uplašen od toga da se udalji jer je prisustvovao scenama kada njegova majka nije odobravala očevo emocionalno distanciranje. Takav muškarac možda čak neće ni znati da ima potrebu da se udalji. On će nesvesno stvarati razloge koji mogu da opravdaju njegovo eventualno udaljavanje. Ovakva vrsta muškarca će, prirodno, više razviti svoju žensku stranu ličnosti na trošak gušenja svojih muških snaga i moći. To je veoma osetljiv muškarac. On neprestano pokušava da udovolji ženi i da bude voljen, ali u tom procesu često gubi deo svoje muškosti. On prilikom udaljavanja oseća krivicu. Često će izgubiti želju, snagu i strast, ne shvatajući šta mu se to događa; postaje pasivan i zavisan od žene, preko svake mere. On može da se uplaši toga da ostane sam ili da ode u svoju pećinu. Može da veruje kako i ne želi da ostane sam, zato jer se duboko u sebi plaši da ne izgubi Ijubav. On je već u svom detinjstvu iskusio kako to izgleda kada je majka odbacivala njegovog oca ili čak njega samog.

Dok neki muškarci ne znaju kako da se udalje, drugi ne znaju kako da se približe. "Mačo" tip neraa problema prilikom udaljavanja. On ne može da se vrati i da se otvori. Duboko u sebi on može da strahuje kako nije vredan Ijubavi. On se plaši da priđe suviše blizu i da se puno brine. On nema predstavu o tome kako bi bio toplo primljen kada bi prišao malo bliže. 1 osetljiv i "mačo" muškarac propuštaju sve pozitivne efekte svog prirodnog intimnog ciklusa. Poimanje ovog muškog intimnog ciklusa jednako je važno za same muškarce koliko i za žene. Neki muškarci osećaju krivicu jer imaju potrebu da provedu neko vreme u pećini ili mogu da se zbune kada počnu da se udaljavaju, a potom silovito odskoče natrag. Oni pogrešno mogu da zaključe kako nešto nije u redu s njima. I za muškarce i za žene je veliko olakšanje ako uspeju da shvate ove muške tajne. MUDRi MUŠKARG IMUDRE ŽENE Muškarci obično ne shvataju kako njihovo iznenadno uda-Ijavanje i kasniji povratak utiču na ženu. Sa ovim novim uvidom u to kako žene prihvataju njegov intimni ciklus, muškarac može da ra-zazna koliko je važno da iskreno i pažljivo sasluša ono šta ona ima da mu kaže. On shvata i poštuje njenu potrebu da je uveri kako je zainteresovan za nju i da vodi brigu o njoj. Kad god ne oseća potrebu da se povuče, mudar muškarac koristi priliku da započne razgovor sa ženom, pitajući je kako se oseća. On počinje da shvata svoje cikluse i nju uverava da će se vratiti kada se bude udaljio. On če možda reči "Potrebno mi je da izvesno vreme provedem nasamo, a onda ćemo mi imati naše zajedničke izuzetne trenutke u kojima nas niko i ništa neće uznemiriti. Ili će u času kada počne da se udaljava, a ona bude pokušavala s njim da zapodene razgovor on reći "Potrebno mi je malo da razmislim o ovome, onda ćemo da nastavimo." Muškarac počinje da shvata svoje cikluse i nju uverava da će se vratiti kađa se bude udaljio. Kada se on vrati da bi sa ženom razgovarao, ona će možda pokušati da ispipa zašto je on uopšte i odlazio. Ukoliko nije siguran

šta je tačno bilo u pitanju može da kaže "Nisam siguran. Bilo mi je potrebno malo vremena za sebe samog. No, nastavimo s razgovorom tamo gde smo stali." On ima jače izraženu svest o tome da je njoj potrebno da je neko sasluša, i da bi on trebalo i više da je sluša onda kada počinje da se udaljava. Preko toga, on zna da to slušanje i njemu samom pomaže da shvati šta bi želeo da joj poveri. Da bi započela konverzaciju mudra žena zna da ne bi trebalo od njega zahtevati da razgovaraju, već ga zamoliti da je pažljivo i iskreno sasluša. U toj meri u kojoj ona promeni naglasak svog zahteva on će se oslobadati pritiska koji oseća. Ona se uči kako da se otvori i podeli s njim svoja osećanja, bez potrebe da od njega zatraži to isto. Ona veruje da će se on postepeno otvoriti ukoliko oseti da je prihvaćen i uspe da sasluša kako se ona oseća. Ona ga ne kažnjava i ne proganja. Ona shvata da upravo njena intimna osećanja u odre-denom momentu povuku oroz

njegovoj potrebi da se udalji, dok, opet, postoji i određeni trenutak (dok je on na svom putu nazad) kada je on potpuno sposoban da sasluša i razume njena intimna osećanja. Ova mudra žena ne odustaje. Ona strpljivo i nežno istra-java oslonjena na saznanje koje poseduje mali broj žena. 117
GLAVA 7

ŽENE SU KAO TALASI

Žena je kao talas. Kada se oseća voljenom njeno samopošto-vanje raste i pada krećući se poput talasa. Kada se oseča zaista dobro ona tad dostiže vrh svog rapoloženja da bi se odmah potom ono promenilo, a njen talas se razbio o obalu. No ovaj krah biva privre-men. Pošto dostiže samo dno, njeno raspoloženje se iznenada pono-vo menja i ona će se ponovo osećati dobro. Kada se ženin talas uzdiže, ona oseća obilje Ijubavi koju bi pružila, ah kada talas pada ona oseća svoju unutarnju prazninu i potrebu da bude ispunjena Ijubavlju. Ovo vreme provedeno na najnižoj tački je vreme za emocionalno raspremanje. UkoHko je ona suzbijala negativna osećanja ili se odricala same sebe da bi time zadobila nečiju Ijubav u vreme kada je talas rastao, onda će u momentima pada svoga talasa iskusiti sve plodove ovih negativnih osećanja i neispunjenih potreba. Tokom ovog perioda pada ona oseća naročitu potrebu da razgovara o problemima, da bude saslušana i shvaćena. Moja žena Boni kaže da je ovo iskustvo "pada" poput pada u mračan bunar. Kada žena dospe u svoj "bunar" ona svesno utanja u svoju podsvest, među mračna, rasuta osećanja. Ona iznenda može da oseti mnoštvo neočekivanih emocija i mutnih osećanja. Može da oseti beznađe, misleći da je sama i bez ikakve podrške. Ali uskoro, pošto dostigne dno, ukoliko oseća Ijubav i podršku, ona će početi da 118 se oseća bolje. Ubrzo pošto se njen talas razbije, ona će ponovo početi da se uzdiže i zrači Ijubav oko sebe. Ženino samopoštovanje raste i pada kao talas. Kada dostigne dno, vreme je za emotivno raspremanje. Ženina sposobnost da pruži i primi Ijubav u okviru odnosa koje ima s drugima, odraz je onoga što oseća prema samoj sebi. Kada nije posebno zadovoljna sama sobom nije u stanju da posebno prihvati i poštuje svog partnera. U vremenima pada ima težnju da se oseća utučeno ili da bude emocionalno razdražljiva. Kad njen talas udari o dno ona je povredljivija i treba joj više Ijubavi no obično. Od izuzet-nog značaja je da njen partner shvati šta joj je potrebno u tom tre-nutku, inače može da istupi sa nekim nerazumnim zahtevima.

KAKO MUŠKARCi REAGUJU NA TALAS

Kada muškarac zaista voli ženu, ona sija od Ijubavi i zado-voljstva. Mnogi muškarci n^ivno veruju da taj sjaj može zauvek da traje. Ali očekivati da priroda njene Ijubavi uvek bude stalna i ne-promenjena, isto je što i očekivati da se vreme nikada ne menja i da sunce sija svaki dan. Život je sačinjen od izmene ritma - dan i noć, to-plo i hladno, leto i zima, proleće i jesen, oblačno i vedro. Isto tako je i u vezi, muškarci i žene imaju svoje ritmove i cikluse. Muškarci se udalje a onda se naglo približe, dok kod žena raste i opada njihova raoć da vole sebe i druge. U vezama se muškarci udalje a onda se naglo približe, dok kod žena raste i opada njihova moć da vole sebe i druge. Muškarac pretpostavlja da je njena iznenadna promena raspo-loženja isključivo posledica njegovog ponašanja. On njeno sretno raspoioženje ubraja u svoje zasluge ali takođe smatra da je on odgovoran i kada ona nije dobre volje. On može da bude izuzetno frustriran jer jednostavno ne zna kako može da poboljša stvari. U jednom času ona izgleda srećno i on misH kako radi pravu stvar, ah

119 već sledećeg trenutka ona može da bude tužna i nespokojna. On je šokiran zato što je bio uveren da mu dobro ide.

Ne pokušavajte da opravite

Bil i Meri su šest godina bili u braku. Bil je kod Meri zapazio ovo ponašanje, koje iiči na taias, ali nije uspeo da ga shvati, pokušao je da ga "popravi" čime je samo pogoršao stvari. Mislio je da je njena težnja da ide gore dole - pogrešna. Pokušavao je da joj objasni kako ne treba da bude neraspoložena. Meri se još više osećala neshvaće-nom, a saraim tim i njeno uzbuđenje je raslo. I mada je misiio kako je uspeo da je "popravi", on je nju, zapravo, sprečio da se oseća bolje. On mora da nauči da kada žena padne u svoj bunar to znači da joj je tada najpotrebniji, i da to nije problem koji može da se reši ili stvar koja se da popraviti već prilika da joj pruži svoju podršku i bezuslovnu Ijubav. Bil kaže, "Ne mogu da shvatim svoju ženu, Meri. Ne-deljaraa je ona najbolja žena na svetu. Bezuslovno pruža svoju Ijubav i raeni i svima ostalima. Onda iznenada po-stane skrhana i utučena jer toliko čini za sve nas, počevši da me osuduje. A nije moja greška što se ona oseća ne-srećnom.

Kad to pokušam da joj objasnim onda još žešće počnemo da se svadamo." Kao i mnogi muškarci, Bil pravi grešku pokušavajući da spreči svoju partnerku od toga da "padne" ili da stigne do "najniže tačke". Pokušava da je spase tako što je povlači na gore. On nije naučio kako njegova žena mora da udari o dno pre nego što ponovo krene ka površini. Kada bi talas njegove žene, Meri, počeo da se razbija, njen prvi simptombioje doživljaj utučenosti. Umesto da je sasluša sa brigom, toplinom i pažnjora, on je pokušavao da je izvuče objašnjavajući kako ne treba da bude toliko neraspoložena. Poslednja stvar kcrja je ženi potrebna kada je na putu ka do!e, jeste neko ko bi joj objašnjavao zašto ne treba da bude dole. Njoj je potreban neko ko će biti uz nju dok pada, neko ko će je saslušati i saosećati s njom. Cak i ako muškarac ne

shvata u potpunosti zašto se žena oseća slomljeno, on može da joj ponudi svoju Ijubav, pažnju i podršku.
120 Kako su to muškard zbunjeiti Čak i pošto je naučio da su žene kao talasi, Bil je ostao zbunjen. Sledećeg puta kada je izgledaio kako je Meri ponovo pala u svoj bunar, on je uvežbavao kako da je sasluša. Dok je ona govorila o stvarima koje je opterećuju, on se trudio da je ne "popravlja" i da ne pokušava da je natera da se oseća bolje. Nakon dvadesetak minuta bio je veoma neraspoložen, zato što se ona nije nimalo bolje osećala. Rekao mi je. "U početku sam je pažljivo slušao i izgledalo je kao da se ona sve više otvara i ispoveda. Ali tad je počela da se oseća još gore. Izgledalo je da što ja više slušam ona biva sve gore i gore ra-spoložena. Rekao sam joj da ne treba da bude toliko zlovoljna i onda smo započeli ozbiljnu svađu." lako je Bil pažljivo slušao Meri, on je i dalje pokušavao da je popravi. Očekivao je da će ona odmah početi bolje da se oseća. Ono što Bil nije znao je da kada žena padne u svoj bunar, i pored toga što oseća podršku ne mora odmah da bude i bolje raspoložena. Ona čak može da bude u gorem stanju nego pre. Ali to je znak da njegova podrška može da joj bude od pom^oći. Njegova podrška može da joj pomogne da brže dotakne dno, a onda će se ona, verovatno, osećati bolje. Da bi se uzdigla na pravi način ona prvo mora da dotakne dno. Toje njen ciklus. Bil je bio zbunjen, jer iako se trudio da je pažljivo sasluša izgledalo je da ona nema nikakve koristi od te njegove podrške. Njemu je izgledalo kao da ona još dublj'e tone. Da bi izbegao ovu zabunu muškarac mora da zapamti da ponekad kad on čak i uspe u pružanju podrške svojoj partnerki ona biva još više neraspoložena. Shvativši da taias mora da dotakne dno pre nego što se ponovo uzdigne, on može da se oslobodi uverenja da će se ona odmah osećati bolje zahvaljujući njegovoj pomoći. Njegova podrška može da joj pomogne da brže dotakne dno, a onda će se ona, verovatno, osećati bolje. Prihvativši ovo novo saznanje Bil je mogao da ima više strpljenja i razumevanja za Meri. Pošto je počeo mnogo uspešnije da pruža podršku Meri i dok je ova tonula u bunar on je, takođe, naučio da

121 nema načina na koji bi mogao da predvidi koiiko dugo će ona biti neraspoložena; po neki put njen bunar je bio mnogo dublji nego inače. PONOVNI RAZGOVORIISTARE RASPRAVE Kada žena izađe iz bunara ona se ponovo vraća svojoj nežnoj prirodi, punoj Ijubavi. Ovu pozitivnu promenu muškarci obično pogrešno shvate. Za muškarce je tipično da pomisle kako je sada sve što je nju mučilo razrešeno i sređeno. Ali to nije slučaj. To je čista iluzija. To što je ona iznenada postala nežnija i pozitivnije ra-spoložena on tumači kao da su sva sporna pitanja rešena. Kada se njen talas ponovo razbije o obalu, ista ta pitanja is-plivaće na površinu. A kad ona opet isplivaju on postaje nestrpljiv zato što misli da ih je već jednom rešio. Bez potpunog razumevanja talasa, njemu je teško da prihvati njena osećanja i da joj pripomogne dokjeu"bunaru". Kada ponovo izniknu ženina spoma osećanja, on može da odgovori na neodgovarajući način: 1. "Koliko ćemo puta jedno te isto." 2. "Sve sam to već čuo." 3. "Mislio sam da smo to sredili." 4. "Kada ćeš se više otarasiti toga?" 5. "Ne želim s tim ponovo da se hvatam u koštac." 6. "Ovoje potpuno ludilo. Opet se svađamo oko istih stvari." 7. "Odakle tebi toliko problema?" Kada žena potone u svoj bunar njene najgore dileme krenu ka površini. Ove njene dileme mogu da se odnose na vezu u kojoj se nalazi ali one najčešće nose teret nekih ranijih odnosa ili vuku koren iz detinjstva. Sta god da je ostalo neizlečeno ili nerešeno u prošlosti to će kad tad isplivati. Evo nekoliko uobičajenih osećanja koja ona može da iskusi pošto potone u bunar. 122
ZVONO ZA UZBUNU KOJE MUŠKARCIMA OBJAVUUJE DA JE ONA MOŽDA U SVOM BUNARU ILi DA JOJ JE NJEGOVA UUBAV POTREBNA VIŠE NEGO OBIČNO
Onn se oseća

Skrhano, slomljeno Nesigurno Odbojno Zabrinuto Zbunjenp Iscrpljeno Beznadežno Pasivno

Zahtevno Suzdržavajuće Nepoverljivo Kontrolišuće Neodobravajuće
Može da kože

"Toliko posla imam da prosto ne znam šta ću." "Treba mi još više." "Sve ja radim ovde." "Aštajebilosa..." "Ne shvatam zašto..." "Ja, bogami, više ne mogu ni da mrdnem." "Prosto ne znam šta da radim." "Ma ne interesuje me, uradi šta hoćeš." "Trebalobida..." "Ne, neću da..." "Šta si ti misHo time da kažeš?" "No.jesili...?" "Kako si mogao da zaboraviš...?" I što više oseća podršku u tim teškim momentima, počinje više da veruje u svoju vezu, u mogućnost da odlazi u bunar i vraća se iz njega bez sukoba s partnerom i borbe s okolinom. To je blagoslov za svaku Ijubavnu vezu. Pružiti odgovarajuću podršku ženi koja je u svom bunaru znači načiniti joj poseban poklon koji će ona izuzetno poštovati. Ona će se postepeno oslobađati čeličnog stiska prošlosti. I dalje će imati svoje uspone i padove ah oni neće biti tako veliki da bi zasenili njenu nežnu prirodu ispunjenu Ijubavlju. 123

KAKO SHVATITINJEN OCAJIJAD Tokom mog seminara o odnosima među partnerima Tom se žalio "'U početku naše veze Suzana je delovala kao snažna osoba, ali ubrzo je postala nesigurna i očajna. Se-ćam se da sam je uveravao da je vohm i da mi ona puno znači. Puno vremena smo proveli razgovarajući ne bi li uspeh da zaobiđemo tu prepreku, a onda je ona kroz mesec dana ponovo prošla kroz isti takav period nesigurnosti i očaja. Izgledalo je kao da je zaboravila sve što sam joj rekao prvi put. Bio sam toliko frustriran da smo se na kraju žestoko posvađaU." Tom je bio iznenaden kada je video kohko muškaraca deli njegovo iskustvo. Kada je on upoznao Suzanu ona je bila na vrhu svoga talasa. Kako je njihova veza napredovala rasla je i njena Ijubav prema Tomu. Međutim, kako se njen talas obrušio ona je počela da se oseća jadno i posesivno. Postala je nesigurna i zahtevala je da joj Tom posveti više pažnje. Ovo je početak njenog pada u bunar. Tom nije mogao da shvati zašto se ona tako izmenila, ah nakon nekohko sati otvorenog, iskre-nog razgovora Suzana je počela da se oseća mnogo bolje. Tom je uspeo da je uveri u svoju Ijubav i podršku i Suzana je ponovo dobila zamah koji je podigao njen talas. Osetila je olakšanje. Nakon svega ovoga Tom je pomislio da je uspešno rešio taj problem. Ali mesec dana kasnije Suzanin talas se razbio o stene i ona se ponovo osećaia isto onako kao i pre. Ovog puta je Tom teže mogao da je prihvati i imao je mnogo manje razumevanja za nju. Postao je nestrpljiv. Uvredio se jer ona ponovo nije imala poverenja u njega iako je uspeo da je uveri u svoju Ijubav samo mesec dana ra-nije. Zauzevši odbrambeni stav on je loše procenio njenu ponovljenu potrebu za uveravanjem. Kao rezlutat svega toga došlo je do svađe. Uveravajua uvidi Prihvativši da su žene kao talasi, Tom je shvatio da je povratak Suzaninog stanja očaja i nesigurnosti, prirodan, neizbežan i privre-men. Shvatio je kohko je bio naivan da pomisH kako će njegova 124 nežnost i pažnja kojima je pokušao da odgovori na dileme, zakop^ne u srži Suzanine ličnosti, nju uspeti zauvek da izleče. Tom je naučio kako će uspešno da podrži Suzanu kada se ona nade u svom bunaru i to ne samo olakšavajući joj njeno unutarnje izlečenje, već joj i pomažući time što neće ulaziti u sukobe s njom. Tom je bio ohrabren sa tri sledeća zaključka: 1. Muškarčeva Ijubav i podrška ne mogu odmah da reše sva ženina sporna pitanja. Njegova Ijubav, medutim, može joj pružiti sigurnost da siđe dubije u bunar. Naivno je očekivati da žena bude Ijubazna i raspoložena sve vreme. On može da očekuje da će se ista sporna pitanja pojavljivati s vre-mena na vreme. Međutim, svaki put on može da bude bolji u naporu da je podrži na valjan način. 2. Ženin odlazak u bunar niti je muškarčeva krivica, niti je njegova greška. Pr-uživši joj veću podršku on taj odlazakne može da spreči ali može da joj pomogne da lakše prebrodi teške trenutke. 3. Žena unutar sebe ima sposobnosti da se ponovo uzdigne nakon što je dotakla dno. Muškarac ne mora da je opravlja.

Ona nije polomljena, njoj su potrebni Ijubav, strpljenje i razumevanje. KADA SE ZENA NE OSECA SIGURNOM U SVOM BUNARU UkoHko žena ima intimnu vezu u njoj raste težnja da se ponaša kao talas. Od izuzetne je važnosti da se oseća sigumom kako bi mogla da prode kroz ovaj ciklus. U suprotnom ona se iz petnih žila trudi pretvarajući se da je sve u redu, u isti mah gušeći i potiskujući svoja negativna osećanja. Kada se žena ne oseća dovoljno sigurnom da bi otišla u .svoj bu-nar, njene alternative su da izbegava svaku vrstu bliskosti i seks ili da uguši ili prikoči svoja osećanja kroz suviše pića, suviše jela, suviše posla ih suviše brige. Pa čak i uz te loše navike, ona ponekad upadne u svoj bunar i njena osećanja mogu da isplivaju na površinu u ne-kontrolisanom obHku. 125 Verovatno znate priče o parovima koji se nikada nisu svađali, a onda bi, na opšte iznenadenje, odlučivah da se razvedu. U mnogim slučajevima žena je potiskivala negativna osećanja da bi izbegla su-kobe. Kao rezultat toga ona je postala paraUsana, nesposobna da os-eti svoju Ijubav, Potiskivanjem negativnih osećanja potiskuju se i pozitivna, a iju-bav umire. Izbegavanje svađa i sukoba svakako je zdravo ah ne na taj način što ćemo ugušiti svoja negativna osećanja. U devetom poglav-Iju razmatraćemo kako izbeći svađe bez potiskivanja osećanja. Potiskivanjem negativnih osećanja potiskuju se i pozitivna, a Ijubav umire.
Emodonalno veliko spremonje

Kada se ženin talas razbije znači da dolazi vreme za emocinalno čišćenje ili emocionalno veliko spremanje. Bez ovog čišćenja ih emocionalne katarze žena polako gubi svoju moć da voh i razvija se u svojoj Ijubavi. Kontrohsanim obuzdavanjem njenih osećanja, njena talasna priroda je ometena i žena vremenom postaje bezo-sećajna, a njene želje zamiru. Neke žene koje izbegavaju da se uhvate u koštac sa svojim negativnim osećanjima i pružaju otpor prirodnom, talasnom kre-tanju svojih emocija susreću se sa predmenstrualnim sindromom (PMS). Postoji čvrsta veza izmedu PMS-a i nesposobnosti žene da se s negativnim osećanjima bori na pozitivan način. U nekim slu-čajevima žene koje nauče uspešno da se nose sa svojim negativnim osećanjima imaju utisak da njihov PMS simptom potpuno nestaje. U jedanaestom poglavlju istražićemo više tehnika za uspešno no-šenje sa negativnim osećanjima Cak će i jaka, samouverena i uspešna žena imati potrebu da poseti svoj bunar s vremena na vreme. Muškarci često prave grešku misieći da ukohko je njihova partnerka uspešna na poslu to znači da neće imati potrebe za vehkim spremanjem svojih emocija. Medutim, tačno je suprotno. Kada se žena nalazi u poslovnom svetu ona je obično izložena stresu i emocionalnoj prljavštini svake vrste. Ona ima izraženu po-trebu za emocionalnim raspremanjem. Slično tome, muškarčeva 126 potreba da se rastegne kao lastiš može porasti kada je on pod velikim pritiskom na poslu. Jedna studija pokazuje da ženino osećanje samopoštovanja ra-ste i opada u ciklusu izmedu dvadeset jednog i trideset pet dana. Nisu rađene studije o tome koliko se često muškarci rastežu poput lastiša, aii moje iskustvo govori da se radi o gotovo jednakom vre-menskom periodu. Zenin ciklus samopoštovanja nije u nužnoj vezi sa njenim menstrualnirn ciklusom, ali ostaje činjenica da je njegovo trajanje u proseku dvadeset osam dana. Kada žena obuče svoj poslovni kostim ona može da se otkači sa ovog emocionalnog tobogana, ali kada se vrati kući njoj je potreban njen partner koji će joj pružiti nežnost, Ijubav i podršku, potrebne svakoj ženi koja će u tim trenutcima umeti da ih poštuje i ceni. Treba jasno podvući da ova ženina težnja za odlaskom u bunar ne utiče obavezno na njenu spremnost da obavi posao kako treba ali ima izuzetan uticaj na komunikaciju sa Ijudima koje ona voli i koji su joj potrebni.
Kako muškarac može da pruži podršku ženi u bunaru

udar muškarac brzo nauči kako da napusti svoj dotadašnji način pružanja pomoći ženi da sigurno raste i opada. On se oslobodi svojih predrasuda i zahteva, naučivši kako da joj pruži podršku koja se od njega traži. Kao rezultat svega toga on uživa u vezi koja se godinama kupa u Ijubavi i strasti. On mora da istrpi po koju emocionalnu sušu ili oluju, ali je na-grada daleko veća od muka. Nedovoljno mudar muškarac neprestano se bori sa tim olujama i sušama, ali pošto nije savladao umetnost kako da joj pruži nežnosti dok je ona u bunaru, njihova Ijubav prestaje da raste i da se razvija počinjući polako da se kruni. KADA JE ONA U BUNARU A ON U PEĆINI

Haris je jednom prilikom kazao, "Pokušao sam sve što sam naučio na seminaru. I to je zaista dalo rezultata. Postali smo t izuzetno biiski. Osećao sam se kao da sam na nebu. Onda je, iznenada, moja žena, Keti, počela da se žali kako ja puno gledam televiziju. Počeia je da se ponaša prema meni kao prema detetu. Upaii smo u ogromnu svađu. Ne znam šta se to dogodiio. Tako nam je dobro išlo." Ovo je primer toga šta se dešava kada se lastiš i talas pojave u isto vreme. Nakon pohađanja seminara Haris je bio uspešniji u pružanju svojoj porodici i ženi Keti više nego ikada ranije. Keti je bila očarana. Nije mogla da poveruje. Postali su bliskiji no ikad. Njen talas je bio na vrhuncu. Ovo je sve trajalo nekoliko nedelja, a onda je Haris jedne večeri odlučio da ostane i da gleda televiziju do kasno u noć. Njegov lastiš je klonuo. Bilo mu je potrebno da se povuče u pećinu. Kada se on udaljio Keti je bila veoma povređena. Njen talas je počeo da opada. Videla je to njegovo udaljavanje kao kraj ovog novog doživljaja njihove zajedničke intime. Prethodnih nekoliko nedelja bilo je ono što je ona oduvek želela, a sada joj se učinilo da će to izgubiti. Otkad je bila devojčica sanjala je o takvoj bliskosti. Njegovo udaljavanje bilo je užasan šok sa nju. Za malu, povredljivu devojčicu u njoj bilo je to kao kada se detetu pruži slatkiš, a onda mu ga oduzmu pošto ga je dete okusilo. Postala je izuzetno nera-spoložena.
Marsovska i Venerijanska logika

Marsovcu je teško da shvati ovo Ketino osećanje napuštenosti. Marsovska logika kaže "Bio sam izuzetno dobar protekle dve ne-delje. Zar to ne bi trebalo da mi obezbedi malo slobodnog vremena? Sve vreme sam ti pružao nežnosti i pažnju, a sad je vreme za mene sa-mog- Trebalo bi da budeš sigurnija i uverenija u moju Ijubav više no ikada pre. Venerijanska logika prilazi ovome drugačije: "Poslednje dve nedelje su biie divne. Otvorila sam se prema tebi više nego ikada, Zato gubitak tvoje Ijubavi i pažnje boli više nego ikada. Ja sam zaista počela da se otvaram a ti si se onda udaljio."
Kako fo isplivaju osećanja iz prošlosti

Bez potpunog poverenja i ne otvarajući se koliko treba, Keti je provela godine i godine štiteći se da ne bude povredena. Ali tokom dve nedelje života u izuzetnoj Ijubavi počela je da se otvara više nego što je to ikada činila tokom zrelog perioda svog života. Harisova podr,ška učinila je da se ona oseti sigurnom da ponovo pogieda u oči svoja stara osećanja. Iznenada je počela da se oseća kao što se osećala dok je bila devojčica kada bi njen otac bio suviše zauzet da bi mogao da joj posveti malo vremena. Njena nerazrešena osećanja besa i nemoći, potekla iz prošlosti projektovana su na Harisovo gledanje televizije. Da ova osećanja nisu isplivala, Keti bi nornialho prihvatiia Hariso=,nj želju da gieda televiziju. Medutim., pošto su njena davnašnja o,:;ečarija isplivaia iia po-vršinu, onase osetilapovređenomkadaje on giedao televiziju. Dajoj je bila pružena šansa da podeli i istraži svoj bol ta duboka osećanja bi isplivala u potpunosti. Keti bi dotakia dno i onda bi se osetila ranogo bolje. Ponovo bi imala želju da veruje u njiliovu bliskost, znajući da može biti boino kada se ne može izbeći Harisovo privremeno udaljavanje. Kada su osećanja povređena No, Haris nije shvatio zašto bi ona uopšte bila povređena. Rekao joj je da ne treba da bude povredena. I svađa je počela. Jedna od najgorih stvari koju muškarac može da kaže ženi je ta da ona ne treba da se oseća povređenom. To čak zaboH još i više, kao da neko džara po otvorenoj rani. Kada se žena oseća povređenom, ona može da zazvuči kao da za to optužuje muškarca. Ali ako dobije potrebno razumevanje i pažnju, ta optužba može da izbledi i potpuno nestane. Pokušaj da joj se objasni zašto ne treba da se oseća povređeno samo će pogoršati stvari. Ponekad kada je duboko povređena žena će se čisto racionalno složiti da zaista ne treba tako da se oseća. Ali emotivno je ona i dalje povredena i ne želi da čuje kako ne treba tako da se oseća. Ono što je njoj potrebno je shvatanje zašto se tako oseća. Zašto ratuju muškarci i žene Haris je potpuno pogrešno protumačio Ketino povredljivo rea-govanje. Pomislio je da ona zahteva da se on zauvek odrekne televizije. A Keti nije zahtevala da se Haris odrekne televizije. Ona je samo želela da on shvati kohko je to bolno za nju. 129 Žene nagonski osećaju da samo onda ukoliko njihov bol može da bude sasiušan i shvaćen mogu da veruju svojim partnerima - ma kakve promene ovi činiU. Kada je Keti podelila svoj bol, rijoj je bilo potrebno samo da bude saslušana i uverena da se on neće zauvek vratiti u staro Harisovo obhčje, zavisno od teievizije i emotivno nepristupaČno. Naravno da

je Haris zaslužio da gleda televiziju, ali je i Keti za-služila svoje pravo da bude neraspoložena. Ona zaslužuje da bude saslušana, shvaćena i uverena. Haris ne greŠi gledajući televiziju kao što ni Keti ne greši time što je neraspoložena. Muškarci se svađaju za pravo da budu slobodni dok se žene svađaju za pravo da budu neraspoiožene. Mušliarciina je potreban prazan prostor, a ženama razumevanje. Pošto Haris nije shvatio Ketin talas on je mislio da je njena reakcija nepravedna. Pomislio je da mora da preokrene njena ose-ćanja ukoliko žeh da gleda televiziju. Postao je razdražljiv i u sebi je mislio, ne mogu ja stalno da budem nežan i blizak!

Haris je osetio kako njena osećanja mora da prikaže kao pogrešna ne bi li tako dobio pravo da na miru gleda televiziju, živi svoj život i bude ono što jeste. On se svadao za svoje pravo gledanja televizije u času kada je Keti želela da je neko sasluša. Ona se svađala za svoje pravo da bude povređena i neraspoložena.

REŠAVANJE SUKOBA KROZ MEDUSOBNO RAZUMEVANJE

Bilo je naivno da Haris pomish kako Ketin bes, odbojnost i osećanje bespomoćnosti usled njegovog zapostavljanja tokom dva-naest godina mogu da nestanu posle dve nedelje pune Ijubavi. Jednako je naivno bilo da Keti pomisli kako Haris može da održi svoju žižu interesovanja na njoj i porodici bez povremenog udaIjavanja i povlačenja centra pažnje na samog sebe. Kada je Haris počeo da se udaljava to je povuklo Ketin talas da se razbije. Njena problematična osećanja su isplivala. Ona nije odreagovala na Harisovo gledanje televizije te večeri već na njegovo zanemarivanje koje je trajalo godinama. Njihova svađa je prešla u

viku. Nakon dva sata vikanja i dreke oni su prestali da razgovaraju jedno s drugim. Shvatajući šire šta se, zapravo, dogodilo bili su u stanju da raz-reše sukob i izglade razlike. Haris je shvatio da je onog časa kada je počeo da se povlači time dao znak da započne Ketino vehko emo-tivno spremanje. Njoj je bilo potrebno da razgovara i da je niko ne ubeduje kako greši jer se tako oseća. Haris je bio ohrabren shvativši da se ona bori da bude saslušana, isto kao što se i on bori da bude s! o-bodan. Naučio je da podržavajući njenu potrebu da bude saslušana, ona može da podrži njegovu potrebu da bude slobodan. Podržavajući njenu potrebu da bude saslušana, ona može da podrži njegovu potrebu da bude slobodan. Keti je shvatila da Haris nije mislio da preobrati njena povređena osećanja. Preko toga, razumela je da će se on vratiti, iako se trenutno povlači, i da će ponovo biti u stanju da ostvare istu onakvu bliskost. Shvatila je da je njihova sve veća intima dala znak za otpočinjanje njegovog udaljavanja. Naučila je da njena povređena osećanja na njega deluju tako da se oseti kao da je kontroHsan, i da on ima potrebu da oseti kako ona ne pokušava da mu naredi šta bi on to mogao da uradi. Šta muškarac može da uradi kada ne može da sluša Haris je pitao, "Sta ako ja jednostavno ne mogu da slušam i treba da budem u svojoj pećini? Ponekad počnem da je slušam i osećam kako postajem besan." Uverio sam ga da je to potpuno normalno. Kada se njen talas razbije i njoj više nego ikad treba da je neko sasluša, desi se ponekad da je njegov talas razvučen i da on mora da se udalji. On ne može 3a joj pruži ono što joj je potrebno. On se saosečajno nasmešio i rekao "Da, tako je. Kada ja hoću da se povučem, ona hoće da razgovaramo." Kada je muškarcu potrebno da se povuče, a ženi je potrebno da razgovara, njegov pokušaj da je sasluša samo će pogoršati stvari. Ubrzo će on ili početi da je osuđuje i eksplodiraće od gneva ili će postati neverovatno umoran i rasejan, a ona će biti još lošije raspoložena. Kada on nije u stanju da sluša brižno i pažljivo, shvatajući o čemu ona govori i poštujući njena osećanja sledeća tri postupka bi mogla biti od pomoći:

TRI KORAKA U PRUZANJU PODRSKE NJOJ KADA JE NJEMU POTREBNO DA SE UDAUI

1. Prihvatite svoja ograničenja

Prva stvar koju morate učiniti je da prihvatite kako vam je neophodno da se udaljite i da nemate šta da pružite, ma koHko želeli da budete nežni i puni Ijubavi, vi ne možete pažljivo da slušate. Ne pokušavajte da slušate kada ne možete.

2. Shvatite njen bol

Sledeće, treba da shvatite kako je u tom trenutku njoj potrebno više od onoga što joj vi možete dati. Njen bol je valjan i opravdan. Ne ubedujte je da greši zbog toga što zahteva više ih što je povredena. BoH je to što je napuštena onda kada joj je vaša Ijubav najpotrebnija. Vi ne grešite zato što tražite malo slobodnog prostora, a ona ne greši zato što želi da bude s vama bliska. Možete se uplašiti da vam ona to neće oprostiti ili da vam više neće verovati. Ona može da ima veće poverenje i lakše da vam oprosti ukoUko vi budete pažijivi i shvatite njen bol.

3. Izbegavajte svađe i pružite uverenja

Razumevajući da je ona povredena nećete je ubediti da greši zato što je nešto tišti ili je neraspoložena. Ako već ne možete da joj pružite podršku koju ona traži nemojte da pogoršavate stvari svadajući se. Uverite je da ćete se vratiti i da ćete onda biti u stanju da joj pružite podršku koju ona zaslužuje.
Šta on može do kaže umesto da se svađa

Nema ničeg lošeg u Harisovoj potrebi da bude sam i gleda televi-ziju, niti ima ičeg lošeg u Ketinim povređenim osećanjima. Umesto da raspravlja oko svoga prava da gleda televiziju, on može da joj kaže nešto kao: "Znam da si neraspoložena aU ovog časa meni je zaista potrebno da pogledam malo televiziju i odmorim se. Razgova-raćemo čim dođem sebi." Ovo može da mu omogući da odgleda ono što hoće, dobivši u isti mah priUku da se ohladi i pripremi ne bi li us132

peo da sasluša njena povređena osećanja ne pokušavajući da je ubedi da greši zato što se tako oseća. Njoj se ovakav odgovor možda neće dopasti ali će ga sigurno poštovati. Naravno, ona bi želela da on uvek bude uobičajeno nežan i pažljiv, ali ako mora da se udalji, to je onda njegova valjana, opravdana potreba. On ne može da joj da ono čega nema. Jedino što može je da izbegne da ne pogorša stvar. Rešenje je u poštovanju njegovih potreba jednako kao i njenih. On treba sebi da odvoji onohko vremena koliko mu je potrebno, a potom da se vrati i pruži joj ono što je potrebno njoj. Kada muškarac ne može da sluša o ženinim povređenim oseća-njima zato što mora da se povuče, on može da kaže "Znam da se osećaš povredeno i treba mi malo vremena da bih o tome razmisho. Ajde da napravimo pauzu." Za muškarca je bolje da se izvini na ovaj način i prestane da sluša nego da pokušava da opravda to što je ona povređena.
Sta ona može da kaže umesto da se svađa

Slušajući ove sugestije Keti je rekla, "Ako će on da se izbori za nesmetan odlazak u svoju pećinu, šta ćemo sa mnom? Ja njemu prepuštam slobodan prostor, ali šta ja dobijam?" Ono što Keti dobija je najbolje što može da dobije u tom tre-nutku. Ne tražeći da on bude pažljiv slušalac kada ona žeii da razgovaraju, ona će izbeći pogoršanje situacije koje bi nastalo ulaskom u sveobuhvatnu svađu s njim. Drugo, ona će dobiti podršku kada se on vrati iz pećine - kada je on zaista u stanju da joj tu podršku i pruži. Zapamtite, ako muškarac mora da se udalji, razvlačeći se kao lastiš, on će se vratiti ispunjen s više Ijubavi no što je otišao. Tada on može pažljivo da vas sasluša. To je najbolje vreme da se započne konverzacija. Prihvatanje muškarčeve potrebe za odlaskom u pećinu ne znači i odustajanje od sopstvene potrebe za razgovorom. To znači odusta-janje od zahteva da on sluša kad god ona poželi da priča. Keti je naučila da muškarac ponekad ne može da sluša ih da razgovara, ali je isto tako naučila da u drugim trenutcima on to može. Veoma je važno odabrati pravo vreme. Ona je bila ohrabrena da ne odustane od započinjanja konverzacije, ali je uslov bio da pronade pravo vreme u kojem on može da je sasluša.
133

Kada se muškarac udalji znači da je došao čas da žena potraži podršku od prijateljica. Ukoliko Keti ima potrebu da se obrati nekome, a Haris nema strpljenja da je sasluša, ona treba više da razgovara sa prijateljicama. Suvišan je pritisak za muškarca kada od njega načinite jedini izvor Ijubavi i podrške. Kada se razbije ženin ta-las, a muškarac je u pećini, veoma je bitno da žena ima druge izvore podrške. U suprotnom ona će se osećati bespomoćno i biti kivna na svog partnera. Suvišan je pritisak za muškarca kada od njega načinite jedini izvor Ijubavi i podrške. KAKO NOVAC MOZE DA STVORIPROBLEME Kris je jednom prilikom rekao, "Potpuno sam zbunjen. Kada smo se uzeli bili smo siromašni. Oboje smo puno radili, a jedva da nam je doticalo da platimo kiriju. Ponekad bi se Ana, moja žena požalila kako joj je život težak. Tada sam to mogao da shvatim. Ali sada smo bogati. Oboje imamo uspešne karijere. Kako ona još uvek može da se žali i da bude nesrećna? Druge žene bi sve dale da su na njenom mestu. A nas dvoje se samo svađamo. Bili smo srećniji kada smo bili siromašni; sada hoćemo da se razvedemo. Kris nije znao da su žene kao talasi. Kada se oženio sa Anom događalo se da se njen talas s vremena na vreme razbije. Tada bi je on saslušao i razumeo njeno neraspoloženje. Bilo je lako da prihvati njena negativna osećanja zato što ih je deUo s njom. Iz njegove per-spektive ona je imala opravdane razloge da bude loše volje - nisu imali dovoljno novca
Novac ne ispunjava emotivne potrebe

Marsovci imaju težnju da misle kako je novac rešenje svih prob-lema. Kada su Kris i Ana biU siromašni i borih se da sastave kraj s krajem, on je s pažhjom slušao njene žalopojke, saosećajući s njenim bolom, odlučujući se da zaradi više para ne bi li ona bila srećnija. Ana je osećala kako on zaista brine o njoj.
134 Ali iako se njihova finansijska situacija popravljala ona bi s vremena na vreme opet bila loše raspoložena. On sad nije shvatao zašto je ona ostala nesrećna. Mislio je da ona treba stalno da bude srećna jer su postali bogati. Ana je tada osećala kako on više ne brine o njoj. Kris nije shvatao kako

novac ne može da spreči Anu da se ponekad oseti neraspoloženom. Kada bi se njen talas razbio, oni bi se svadali zato što je on hteo da je razuveri i pokaže kako nema razloga da bude nesrećna. Ironično, što su postajali bogatiji to su se više svađali. Dok su bili siromašni, novac je bio središte njenog bola, ali kako su postajali sigurniji na finansijskom planu, ona je sve više bivala svesna onoga što ne dobija na emotivnom. Ovakav razvoj je prirodan, normalan i predvidljiv.

Kako se ispunjavaju ženine finansijske potrebe ona postaje sve više svesna svojih emotivnih potreba Bogatoj ženi je potrebno više dozvola da bi bila neraspoložena Sećam se da sam pročitao sledeći citat u jednom časopisu: "Saosećanje za bogatu ženu može da ima jedino bogati psihijatar." Kada žena ima dosta novca Ijudi (a posebno njen muž) neće joj dati pravo da bude neraspoložena. Ona nema dozvolu da bude kao talas i da se razbije s vremena na vreme. Ona nema prava da istražuje sopstvena osećanja ili da zahteva vi.še u bilo kojoj oblasti svog života. Očekuje se da je žena koja ima novca sve vreme ispunjena i srećna jer bi njen život bio mnogo lošiji bez tog bogatstva koje poseduje. Ovo očekivanje ne samo da je nepraktično već je i krajnje neučtivo. Bez obzira na bogatstvo, status, privilegije ili okolnosti, ženi je potrebno da joj se dozvoli da bude neraspoiožena i da se njen talas razbije. Kris je bio ohrabren kada je shvatio da može da usreći svoju ženu. Setio se da je odobravao ženina osećanja kada su bili siromašni i da to isto može i sada da čini iako su bogati. Umesto da se oseća beznadežno shvatio je da sasvim dobro zna kako da je podrži. On je jednostavno skliznuo s pravog puta misleći da novac može da je usreći, a u stvari njegova brižnost i razumevanje za nju bili su izvori njenog zadovoljstva. 135

OSECANJA SU VAZNA

Ponekad se događa da ukoliko žena ne dobije podršku osećajući se nesrećno, ona nikada ne može biti stvarno srećna. Da bi zaista osetila sreću ona mora duboko da potone u svoj bunar, da oslobodi, izleči i pročisti svoje emocije. Ovo je prirodan i zdrav proces. Ako proživljavamo pozitivna osećanja kao što su Ijubav, sreća, poverenje i zahvalnost mi ponekad moramo da osetimo bes, tugu, strah i žalost. Kada žena odlazi duboko u svoj bunar ona pokušava da izleči ova negativna osećanja. Muškarci takođe moraju da se izbore sa svojim negativnim osećanjima da bi mogh da iskuse ona pozitivna. Kada muškarac ode u svoju pećinu on u tišini mirno obrađuje svoja negativna osećanja. U jedanaestom poglavlju istražićemo tehniku osiobađanja negativnih osećanja koja važi jednako i za muškarce i za žene. Kada je žena na uzlaznoj putanji ona može da bude ispunjena onim što ima. Ali kada se nađe na silaznoj putanji postaje svesna šta je propustila. Kada se oseća dobro ona je u stanju davidi samo lepe strane svog života i cdgovori na njih. Ali kada se talas razbije, njena nežna vizija puna Ijubavi postaje tmurna i oblačna, a ona reaguje samo na ono što je propustila u životu. Isto kao što se čaša s vodom može posmatrati kao dopola puna ih otpola prazna, tako i žena na uzlaznoj putanji vidi samo punoću svog života. Na putu ka dnu ona vidi samo prazninu. I ma koliko praznine tu ona previdi na putu ka gore, ta praznina još izraženije biva u središtu njene pažnje kada žena krene putem dole u svoj bunar. Ukoliko ne nauče i ne prihvate da su žene kao talasi, muškarci ne mogu da shvate i podrže svoje supruge. Oni su zbunjeni kada stvari van njihove veze krenu na bolje, a u vezi postaju sve gore i gore. Imajući uvek Jia pameti ovu razliku muškarac drži ključ saznanja koje će mu omogućiti da svojoj partnerki pruži Ijubav koju ona za-služuje kada joj je ta Ijubav najviše i potrebna. 136

GtAVA 8

OTKRiVANJE NAŠIH RAZLIČITIH EMOTIVNIH POTREBA

Muškarci i žene obično nisu svesni da imaju različite emotivne potrebe. Rezultat toga je da oni instinktivno ne znaju kako da podrže jedno drugo. Muškarci obično u vezi pružaju ono što muškarci zahte-vaju, a žene pružaju ono što žene zahtevaju. I jedni i drugi, greškom, pretpostavljaju da ona suprotna strana ima iste želje i potrebe. Na kraju su obe strane nezadovoljne i ozlojedene. I muškarci i žene osećaju kako samo daju i daju, a ništa ne dobi-jaju za uzvrat. Osećaju kako se njihova Ijubav ne priznaje i ne poštuje. Istina je da i jedni i drugi pružaju Ijubav, ah ne na način na koji to želi druga strana. Na primer, žena misli da je puna Ijubavi kada upućuje mnoštvo brižnih pitanja ili izražava ozbiljnu zabrinutost. Kao što smo ranije obrazložiii, to muškarcu može da bude veoma neprijatno i dosadno. On će možda početi da se oseća kao da ga neko kontrohše i potražiće malo slobodnog prostora za sebe. Ona je zbunjena jer je ponudila onu vrstu podrške koju bi ona primila s poštovanjem. Shčno tome, muškarci misle da su puni Ijubavi, aH način na koji izražavaju svoju Ijubav može da učini da se žena oseti kao neko ko ne odgovara u punoj meri i ne dobija

podršku. Na primer, kada je žena neraspoložena, on misli da joj pruža Ijubav i podršku komentarišući njene probleme tako da ih potpuno minimizira. Možda će reći "Ne brini se, nije to ništa." Ili će je, možda potpuno ignorisati, pretpostavljajući da joj tako ostavlja dovoljno mesta da se "ohladi" i

ode u njenu pećinu. Ono što on misli da je podrška u njoj će proiz-vesti osećanje da je potcenjena, nevoijena i zapostavljena. Kao što smo već ranije izložih, kada je žena neraspoložena njoj je potrebno da neko čuje za njen bol i da ga shvati. Bez ovog uvida u različite potrebe muškaraca i žena, muškarac ne shvata zašto njegovi pokušaji da pomogne najčešće propadaju.

DVANAESTVRSTAUUBAVI Većinu naših složenih emotivnih potreba možemo sažeti u po-trebu za Ijubavlju. I muškarci i žene imaju po šest jedinstvenih Iju-bavnih težnji koje su sve jednako važne. Muškarcima su pre svega potrebni poverenje, prihvatanje, poštovanje, divljenje, odobravanje i ohrabrivanje. Zenama su pre svega potrebni briga, razumevanje, uvažavanje, odanost, potvrđivanje, uveravanje. Ogroman zadatak otkrivanja i poimanja partnerovih potreba može uveiiko biti olakšan prihvatanjem saznanja o ovih dvanaest vrsta Ijubavi. Kratkim pregledom ove liste lako možete videti zašto se vaš partner možda ne oseća dovoljno voljenim. Najvažnije je da ova Hsta može da vam pokaže pravac kojim ćete moći da pođete na putu po-boljšanja vaših odnosa sa drugim polom u onim trenucima kada ne znate šta biste drugo mogli da učite.
Osnovne Ijubavne potrebe žena i muškorata

Evo nekoliko različitih vrsta Ijubavi, koje smo uporedo prikazali
Ženama je potrebno do dobiju Muškardma je potrebno do dobi{u

1. Brigu 1. Poverenje 2. Razumevanje 2. Prihvatanje 3. Uvažavanje 3. Poštovanje 4. Odanost 4. Divljenje 5. Potvrdivanje (potvrda) 5. Odobravanje 6. Uveravanje 6. Ohrabrivanje
138 Kako shvatiti vaše osnovne potrebs Sigurno je da svaki muškarac i žena, na kraju krajeva, imaju potrebu za svih ovih dvanaest vrsta Ijubavi. Potvrda o tome da je odredenih šest vrsta Ijubavi prvenstveno potrebno ženama ne uključuje činjenicu da muškarcima tih šest vrsta Ijubavi ne treba. Muškarcima su takode potrebni. Ono što se podrazumeva pod "osnovnom potrebom" jeste da je neophodno ispuniti osnovne potrebe da bi muškarac ih žena bili u stanju da prime i usvoje druge vrste Ijubavi. Ispunjavanje osnovnih potreba neophodno je đa bi muškarac ili žena bili u stanju da prime i usvoje druge vrste Ijubavi. Muškarac postaje potpuno otvoren i sposoban da prihvati šest vrsta Ijubavi prvenstveno potrebnih ženi, (briga, razumevanje, uvažavanje, odanost, potvrdivanje, uveravanje) kada su ispunjene nje-gove osnovne potrebe za Ijubavlju. Shčno tome, ženi su potrebni poverenje, prihvatanje, poštovanje, divljenje, odobravanje i ohrabri-vanje. Ali pre nego što zaista bude mogla da prihvati i usvoji ove vrste Ijubavi njene osnovne potrebe za Ijubavlju moraju biti ispunjene. Razumevanje osnovnih vrsta Ijubavi koje su potrebne vašem partneru je moćno oružje za poboljšavanje međusobnih odnosa na pianeti Zemlji. Imajući uvek na pameti da su muškarci s Marsa, moći ćete da znate i prihvatite kako muškarci im.aju i različite potrebe za Ijubavlju. Ženi je lako da pruži ono što bi njoj bilo potrebno, i da zaboravi kako je njenom omiljenom Marsovcu možda potrebno nešto drugo. Slično tome muškarci imaju težnju da se usredsrede na svoje potrebe, gubeći pri tom iz vida činjenicu da ona vrsta Ijubavi koja je njima potrebna nije uvek odgovarajuća za njihove omiljene Venerijanke. Najmoćniji, praktičan vid ovog novog poimanja Ijubavi je da su ove različite vrste Ijubavi u direktnoj uzajamnoj vezi. Na primer, kada Marsovac izrazi svoju brigu i razumevanje, Venerijanka automatski počinje da uzvraća izražavajući mu poverenje i prihvatanje njegove osnovne Ijubavne potrebe. Isto se dogada kada Venerijanka izrazi

139 svoje poverenje - Marsovac automatski uzvraća brigom koja je njoj potrebna. U sledećih šest odeljaka ćemo pojmovima iz prakse definisati dvanaest vrsta Ijubavi i otkriti prirodu njihove uzajamne veze. 1. Njoj |e potrebna briga, o njemu je potrebno poverenje Kada muškarac pokaže iskreno interesovanje za ženina oseća-nja i od srca povede računa o njenom blagostanju, ona oseća kako je on voli i brine za nju. Kada on učini da se ona oseća posebnom i izu-zetnom, na pažljiv i brižan način, tada uspeva da ispuni njenu prvu osnovnu Ijubavnu potrebu. Prirodno je da će ona tada imati više poverenja u njega. A kada mu veruje ona postaje otvorenija, sprem-nija da primi ono što on može da pruži. Kada žena zauzme otvoren stav, spremna da primi ono što bi joj muškarac pružio, on oseća kako ona ima poverenja u njega. Imati poverenja u muškarca znači verovati da on daje sve od sebe za svoju partnerku. Kada ženino ponašanje otkriva pozitivan stav prema muškarčevim sposobnostima i namerama, zadovoljena je njegova prva osnovna Ijubavna

potreba. On automatski biva brižniji i pa-žljiviji prema njenim osećanjima i potrebama. 2. Njoj je potrebno razumevanje, o njemu je potrebno prihvatanje Kada je muškarac u stanju da sasluša ženu bez donošenja suda o njenim rečima, već sa iskrenim saosećanjem i pravilnim stavom prema njenom izražavanju emocija, ona oseća da je neko shvata i sluša. Stav, koji iskazuje razumevanje ne uključuje u sebe i naše znanje o mislima ili osećanjima osobe koju razumemo; umesto toga taj stav znači prikupljanje značenja i poruka iz onoga što čujemo i kreće se ka odobravanju predmeta naše komunikacije. I što je više is-, punjenaženinapotrebadabudesaslušanaishvaćena, tojenjoj lakše (da muškarcu pruži prihvatanje koje mu je toliko potrebno. Kada žena primi muškarca sa puno Ijubavi, bez pokušaja da ga i izmeni, on se onda oseća prihvaćenim. Stav, koji izkazuje prihva-tanje, ne odbacuje već potvrđuje da je on blagonaklono primljen. To ne znači kako žena mish da je on bez mana, ah ukazuje da ne pokušava da ga popravi, već da veruje kako će on sam da poboljša svoje manire. Kada muškarac oseća da je prihvaćen njemu je mnogo 140
lakše da sasluša ženu i pruži joj razumevanjekoje ona želi i koje joj je potrebno. 3. Njoj |e potrebno uvažavanje, njemu je potrebno poštovanje Kada se muškarac obraća ženi na način koji priznaje njena prava, žeije i potrebe i daje im prvenstvo, ona se oseća uvažavanom. Kada se on ponaša s puno obzira prema njenim mislima i osećanjima sigurno je da će se ona osećati uvažavanom. Konkretni, bukvalni izrazi tog uvažavanja kao što su cveće, pamćenje značajnih datuma, bitni su za ispunjavanje ženine treće osnovne Ijubavne potrebe. Kada žena oseti da je muškarac uvažava mnogo joj je lakše da mu iskaže poštovanje koje on zaslužuje. Kada žena prizna kako ima lične koristi i na pravi način vrednuje ono što dobija od produkata muškarčevog napora i truda onda on oseća da ga ona poštuje. Po.štovanje je prirodna reakcija na pružanje podrške. Kada je muškarac poštovan on zna da njegov trud nije zaludan i to ga ohrabruje da pruži još više. Kada je muškarac pošto-van on je automatski ohrabren i motivisan da još više uvažava svoju partnerku. 4. Njoj je potrebna odonost, njemu je potrebno divljenje Kada muškarac daje prvenstvo ženinim potrebama i ponosito se obaveže da će je uvek podržavati i ispunjavati, njena četvrta osnovna Ijubavna potreba je zadovoljena. Zena grabi napred kada oseti da je obožavana i jedinstvena. Muškarac ispunjava njenu potrebu da bude voljena na ovaj način tako što mu njena htenja i njena osećanja postaju važnija od drugih interesovanja kao što su posao, učenje ili rekreacija. Kada žena oseća da je ona na prvom mestu u njegovom životu, onda ona sasvim lako može da mu izrazi svoje divljenje. Kao što je potrebno da žena oseti muškarčevu odanost tako muškarac ima osnovnu potrebu da oseti ženino divljenje. Diviti se muškarcu znači odnositi se prema njemu s uživanjem, zadivljenošću i ugodnim odobravanjem. Muškarac oseća da mu se žena divi kada je ona prijatno iznenađena njegovim jedinstvenim osobinama ili taientima, kao što su humor, snaga, istajnost, integritet, poštenje, romantičnost, Ijubaznost, Ijubav, razumevanje i ostale takozvane staromodne vrline. Kada muškarac oseti da mu se žena divi, on se oseća dovoljno sigurnim da postane odan ženi koju obožava. 141 5. Njoj je potrebno potvrđivanje a njemu je potrebno odobravanje

Kadamuškaracnemaprimedbinaženinaosećanjai ne ras-pravlja se s njima, želeći umesto toga da ih prihvati i potvrdi njihovu valjanost, žena se oseća istinski voljenom zato jer je ispunjena njena peta osnovna Ijubavna potreba. Muškarčev potvrdujući stav po-država ženino pravo da se oseća onako kako se oseća. (Važno je pod-setiti se da muškarac može da potvrdi njenu tačku gledišta, zadržavši istovremeno svoju, drugačiju tačku gledišta). Kada muškarac nauči kako ženi da da do znanja da je zauzeo ovaj potvrdujući stav, on može biti siguran da će od nje dobiti odobravanje koje mu je u osnovi potrebno. Duboko u sebi svaki muškarac žeh da bude heroj svoje žene, njen vitez u sjajnom oklopu. Znak da je on prošao njen test je njeno odobravanje. Zenin odobravajući stav priznaje muškarčevu dobrotu i izražava njeno opšte zadovoljstvo njim. (Važno je zapamtiti da odo-bravanje ne znači i slaganje sa svim njegovim stavovima i pos-tupcima.) Odobravajući stav prepoznaje ili traži razloge za to odobravanje iza onoga što muškarac čini. Kada njegovi postupci naiđu na odobravanje, koje mu je toHko potrebno lakše mu je da onda pruži potvrdu njenih osećanja.
6. Njoj je potrebno uveravanje a njemu je potrebno ohrabrivanje.

Kada muškarac neprestano iznova pokazuje da brine, razume, uvažava, i da je odan svojoj

partnerki, njena osnovna potreba da bude uverena je ispunjena. Uveravajući stav govori ženi da je ona neprestano voljena. Muškarac obično napravi grešku misleći da to što je jednom is-punio ženine Ijubavne potrebe i ona se nakon toga osetila srećnom i sigurnom - znači da ona zauvek treba da zna da je voljena. A to nije siučaj. Da bi ispunio njenu šestu Ijubavnu potrebu, on mora neprestano iznova da je uverava u svoju Ijubav. Muškarac obično napravi grešku misleći da to što je jednom ispunio ženine Ijubavne potrebe

i ona se nakon toga osetila srećnom i sigumom znači da ona zauvek treba da zna da je voljena. 142 Shčno tome muškarčeva osnovna potreba je da dobije ohra-brenje od žene. Ženin ohrabrujući stav daje muškarcu nadu i hrabri ga izražavajući poverenje u njegove sposobnosti i njegov karakter. Kada ženin stav izražava poverenje, prihvatanje, poštovanje, divljenje i odobravanje to muškarca ohrabruje da postigne sve ono što može. Osetivši se ohrabrenim muškarac je motivisan da ženi pruži sva uveravanja u svoju Ijubav, koja su njoj potrebna. Muškarac je spreman da pruži ono najbolje od sebe kada je ispunjena njegova šesta, osnovna Ijubavna potreba. Ali kada žena ne zna koje su njegove osnovne Ijubavne potrebe i pruža mu brižnu Iju-bav umesto Ijubavi pune poverenja, ona može nesvesno da sabotira njihovu vezu. Priča koja sledi u najboljem svetlu će prikazati ovu po-javu.

VITEZ U SJAJNOM OKLOPU

Duboko skriven u svakom muškarcu nalazi se heroj ih vitez u sjajnom oklopu. Više od ičega on želi da uspešno služi i štiti ženu koju voH. Kada oseća da rau se veruje on je sposoban da zakuca na \Tata iza kojih se krije taj njegov plemeniti lik. On tada postaje brižljiviji. Kada ne oseća da mu se veruje on gubi od svoje živosti i energije, a posle izvesnog vremena prestaje da brine. Zamishte da vitez u sjajnom oklopu putuje preko sedam mora i preko sedam gora. Iznenada, čuje ženu koja zapomaže, tražeći pomoć. Istog časa on je u punom elementu. Terajući konja u galop, on juri do zamka u kojem je zmaj zarobio nepoznatu. Plemeniti vitez tad isuče svoj mač i ubije zmaja. Zatočena princeza puna Ijubavi baci mu se u naručje. Otvaraju se gradske kapije i princezina rodbina skupa sa stano-vnicima viteza dočekuje slaveći njegovu hrabrost. Pozvan je da osta-ne da živi u gradu i priznato rau je da je veliki heroj. On i princeza se zaljubljuju jedno u drugo. Nedelju dana kasnije plemeniti vitez kreće na novi put. U po-vratku čuje svoju voljenu kako ponovo zapomaže, tražeći pomoć, Sada je drugi zmaj napadao nj'en zamak. Kada je vitez pristigao isu-kao je svoj mač da odseče glavu zraaju. Pre no što je zaraahnuo princeza je povikala sa vrha kule, "Ne-moj mačem, uzrai ovaj konopac. Bolje će ti poslužiti." Bacila mu je konopac, dovikujući mu odozgo kako da ga upo-trebi. On je, oklevajući, pratio njena uputstva. Obmotao je konopac oko zmajevog vrata, vezao ga u omču, a onda je snažno povukao. Zmaj se ugušio i svi su se opet radovali. Na svečanoj večeri vitez se osećao kao da on ništa nije uradio. Pošto nije upotrebio svoj mač več konopac, on nekako nije osećao da je ovaj podvig vredan tolike pažnje i divljenja. Nakon ovog dogadaja vitez je bio pomalo depresivan i zaboravio je da izglača svoj oklop. Mesec dana kasnije otišao je na još jedan put. Pošto je krenuo naoružan mačem princeza ga je opomenula da bude pažljiv i posavetovala ga da za svaki siučaj ponese i konopac sa sobom. Vraćajući se kući iz daljine je ugledao još jednog zmaja koji je napadao zamak. Poleteo je ka njemu isukavši mač, ali je oklevao, razmišljajući nije li bolje da upotrebi konopac. I dok se on premišljao šta mu je činiti zmaj je rignuo vatru i opekao mu desnu ruku. Sav zbunjen pogledao je gore i video princezu koja mu maše. "Otrov upotrebi", vikala je ona, "Konopac ti sad ne vredi." Bacila mu je otrov, koji je on sipao zmaju u usta i zmaj je umro. Svi su se radovali i slavili, no viteza je bilo sramota. Mesec dana kasnije pošao je na još jedan put. Pošto je opet krenuo naoružan samo mačem, princeza ga je posavetovala da po-vede računa o sebi i da obavezno uz mač ponese konopac i otrov. Njen predlog mu ne beše ni malo prijatan ali je ipak poneo i otrov i konopac sa sobom. Tokom dugih putešestvija čuo je drugu ženu kako zapomaže, zovući u pomoć. Hitajući da joj pomogne osetio je kako ga depresija napušta i ponovo je bio samouveren i pun života. Ali pošto je izvukao mač da ubije zmaja, ponovo je stao neodlučan. Razmišljao je," Da li da upotrebim mač, konopac ili otrov? Šta bi princeza rekla?" U trenutku je bio načisto zbunjen. Ali onda se prisetio kako se osećao pre nego što je upoznao princezu, u ona davna vremena kada je imao samo svoj mač. Pod navalom obnovljenog samopouzdanja bacio je konopac i otrov pa je pošao na zmaja svojim vernim mačem. Ubio je strašnu neman i veselju nije bilo kraja. Vitez u sjajnom oklopu više se nikada nije vratio svojoj princezi. Ostao je tu, u novom kraju i zauvek bio srećan. Možda se i oženio, ali 144 je sasvim i^svesno da je prethodno proverio da h njegova partnerka išta zna o konopcima i otrovima. Podsećanje na to da je unutar svakog muškarca skriven vitez u sjajnom oklopu je snažna metafora koja vam može pomoći da se prisetite muškarčevih osnovnih potreba. Jer iako muškarac može da

ceni pomoć i brigu koje mu pružate, previše vaše brige će istupiti oštricu njegovog samopouzdanja i ugasiti njegov žar.

KAKO NE ZNAJUCI MOZETE DA OKRENETE PARTNEROV PREKIDAĆ NA "ISKUUČENO"

Bez jasne predstave o tome šta je važno suprotnom polu, muškarci i žene ne mogu da shvate koliko su u stanju da povrede svoje partnere. Mogh smo da vidimo kako i jedni i drugi nenamerno komuniciraju sa svojim partnerima tako da to ne samo da može da bude kontraproduktivno već čak može partnerov prekidač da ok-rene na "isključeno". Muškarci i žene najlakše bivaju povredeni kada ne dobiju onu vfstu osnovne Ijubavi koja im je potrebna. Žene obično ne shvataju da način na koji one komuniciraju muškarcu ni iz daieka ne hči na podršku već često vređa njegov ego. Žena će možda pokušati veoma senzitivno da priđe muškarčevim osećanjima, aii pošto su njegove osnovne Ijubavne potrebe drugačije od njenih, ona ne uspeva nagon-ski da ih oseti. Shvatajući muškarčeve osnovne Ijubavne potrebe, žena može lakše da uoči izvore njegovog nezadovoljstva. Sledi Hsta uobičajenih grešaka u komunikaciji, koje žene prave u vezi muškarčevih osnov-nih Ijubavnih potreba.

Greške koje žene uobičajeno prove

Zaito on oseća do go ona ne voli

1. Ona pokušava da ispravi i poboljša njegovo ponašanje neprestano mu nudeći nepoželjne savete. 1. On oseća kako ga ona ne voh zato što mu više ne veruje 145
Greske koje žene uobičajeno prove Zašto on oseća do ga ona ne voli

2. Ona pokušava da promeni ili da kontroliše njegovo ponašanje na taj način što s njim deli svoja povređena osećanja. (U redu je podeliti s nekim svoja povređena osećanja, ali ne u cilju manipulacije ili kažnjavanja.) 3. Ona mu ne priznaje ono što on čini za nju, već se žali na ono što on nije učinio za nju. 4. Ona ispravlja njegovo ponašanje i govori mu šta da radikaodaje dete. 5. Ona indirektno izražava svoje neraspoloženje retoričkim pitanjima kao što je "Kako si to mogao da učiniš?" 6. Ona ga ispravlja ili kritikuje kada on donosi odluke ili preuzima inicijative. 2. On oseća kako ga ona ne voli jer ga ne prihvata onakvog kakav jeste. 3. On oseća da ga ona potcenj-uje i da ga ne voli zato što ona ncpoštuje ono što on čini za nju. 4. On oseća kako ga ona ne voli jer mu se ona više ne dm. 5. On oseća kako ga ona ne voli jer je ona opozvala svoje odobravanje. On se više ne oseća kao dobri dečko. 6. On oseća kako ga ona ne voli jer ga ne ohrabmje da ćini stvari po svome. Kao što žene lako prave greške, ne shvatajući osnovne Ijubavne potrebe mu.škaraca, tako greše i muškarci. Muškarci obično ne slivataju da način na koji oni obično komuniciraju sa svojim partne-rkama, ženama deluje kao da ih oni nedovoljno uvažavaju i ne pružaju im podršku. Muškarac će možda i znati da žena koja živi s njim nije srećna, ali dok ne bude shvatiozai'to se ona ne oseča volje-nom, i šta joj je potrebno da bi se tako osečala on neće moći da promeni svoj prilaz. Shvatajući ženine osnovne potrebe, muškarac može da ima izoštreniji sluh prema njenim potrebama i može više da ih ilvažava. Sledi lista uobičajenih grešaka u komunikaciji, koje muškarci prave u vezi ženinih osnovnih emotivnih potreba. 146
Greške koje prave muškarci Zaito ona oseca da je on ne voii

1. On je ne sluša, brzo mu se gubi pažnja, ne postavlja pitanja koja bi izrazila interes ili brigu 2. On shvata njena osećanja zdravo za gotovo i pokušava da ih ispravi. Misli da ona traži rešenja tako da on odmah daje savete. 3. On uspeva da je sasluša ali se onda naljuti i nju optužuje što mu je polfvarila raspoloženje. 4. On umanjuje važnost njenih osećanja i potreba. Postaju mu važniji posao i deca. 5. Kada je ona neraspoložena, on objašnjava zašto je on u pravu i zašto ona ne bi trebalo da bude neraspoložena. 6. Pošto je sasluša on ništa ne kaže ih se jednostavno okrene i ode. 1. Ona oseća kako je on ne voli zato što nije pažljiv i ne pokazuje da brine. 2. Ona oseća kako je on ne voli zato što je on ne razume.

3. Ona oseća kako je on ne voli zato što on ne uvažava njena osećanja. 4. Ona oseća kako je on ne voH zato što joj više nije odan i ona više ne zauzima posebno mesto u njegovom životu. 5. Ona oseća kako je on ne voU zato što on nspotvrduje njena osećanja, čineći time da ona oseća nepravdu i da oseća kako joj on ne pruža svoju podršku. 6. Ona se oseća nesigurno jer nije uverena onoliko koliko joj je to potrebno.

KAD UUBAV PROPADNE

Ljubav često propada zato što Ijudi instinktivno daju ono što oni sami žele. Zbog toga što su ženine osnovne Ijubavne potrebe briga, razumevanje i tako redom, ona automatski pruža muškarcu puno brige i razumevanja. Ova brižna podrška koju mu ona pruža, rauškarcu često deluje kao da ona nema u njega poverenja, Verovati mu, to je njegova osnovoa potreba, a ne brinuti za njega. Onda, ako on ne odgovori pozitivno na njenu brigu, ona ne shvata zašto on nipodaštava podršku s njenom etiketom. On, nara-vno, nudi Ijubav svoje marke, koja nije ono što njoj treba. Tako bivaju uhvaćeni u petlju propahh mogućnosti zadovoljavanja potreba onog drugog. Beti se žalila rekavši, "Ne mogu više da pružam, ne dobi-jajući ništa zauzvrat. Artur jednostavno ne ceni dovoljno ono što mu ja pružam. Volim ga, ali on mene ne voh." Artur se žaho, kazavši, "Ništa što kažem njoj nije dovoi-jno dobro. Ne znam šta da radim. Sve sam pokušao ah ona me i dalje ne voh. Ja je vohm, ah to jednostavno ne funk-cioniše." Beti i Artur su osam godina u braku. Oboje bi da dignu ruke od svoje veze jer osećaju da nisu voijeni. Ironično, oboje tvrde da pružaju više Ijubavi nego što dobijaju. Beti veruje da daje više dok Artur veruje da pruža sve. Oni, uistinu, oboje daju ah nijedno od njih ne dobija ono što traži ih ono što žeh. Oni vole jedno drugo, ali zato što nisu shvatah osnovne potrebe svog partnera njihova Ijubav nije mogla da se probije. Beti je pružala ono što je želela da primi, a i Artur je činio to isto. Tako su postepeno sagoreli. Mnogi Ijudi odustaju od veza kada ove postanu suviše naporne i teške. Medutim, veze znaju da budu mnogo iagodnije kada shvatimo koje su osnovne potrebe našeg partnera. Bez povećanog davanja ah dajući ono što je potrebno mi ne moramo da sagorimo. Prihvativši ovih dvanaest vrsta ijubavi konačno možemo da objasnimo zašto tako često propadaju naši iskreni Ijubavni napori. Da bi zadovoljih svog partnera ih partnerku. morate naučiti kako da njemu ili njoj pružite onu osnovnu Ijubav koja im je potrebna.

NAUGTE KAKO DA SLUŠATE A DA SE NE NAUUTITE

Najuspešniji način na koji muškarac može da ispuni ženine os-novne Ijubavne potrebe je da to učini kroz komunikaciju. Kao što smo to već ranije napomenuli na Veneri je komunikacija pojava od izuzetne važnosti. Naučivši kako da sasluša ženino izražavanje osećanja, muškarac može ženu da obaspe brigom, razumevanjem, uva-žavanjem, odanošću, potvrđivanjem i uveravanjem. J48 Jedan od najvećih problema koje muškarci imaju dok sede i slušaju svoje žene je to što tokom razgovora postaju frustrirani ili čak Ijutiti jer zaboravljaju da su žene s Venere i da one drugačlje komu-niciraju od njih. Donja tabela daje grubu skicu nekih načina koji mogu pomoći da muškarac uvek bude svestan te razlike i sugeriše šta ponekad valja činiti.

KAKO DA SLUŠATE A DA SE NE NAUUTITE

Š!a treba zapamtiti Šta treba činiti, a šta ne treba činiti

1. Zapamtite da bes i Ijutnja dolaze usled nedovoljnog razumevanja njene tačke gledišta, i to nikada nije njena greška. 2. Zapamtite da osećanja nemaju uvek svoj izrazit smisao, ali ona su ipak punovažna i potrebno je shvatiti ih na pravi način. 3. Zapamtite da bes i Ijutnja mogu biti posledica toga što ne znate kako da poboljšate stvar. Cak i ako se ona odmah ne oseti bolje, biće joj od pomoći to što je vi slušate i razumete. 4. Zapamtite da vi ne morate da se slažete s njom ili da prihvatite njenu tačku gledišta da biste bili dobar slušalac. 1. Preuzmite na sebe odgovor-nost da razumete ono što ona hoće da kaže. Ne okrivljujte nju zato što ste se vi naljutili. Počnite ponovo, pokušav ijući sad da shvatite šta ona govori. 2. Duboko uzdahnite i nemo-jte ništa da kažete! Opustite se i dignite ruke od pokušaja da kontroiišete situaciju. Pokušajte da zamislite kako bi se vi osećali kada bi videli svet njenim očima?

3. Ne krivite je zato što se od vašeg rešenja ne oseća nimalo bolje. Kako i da se oseća bolje kada rešenja nisu ono što je njoj potrebno? Oduprite se porivu da nudite gotova rešenja. 4. UkoHko vi imate drugačiji pogled na stvari i hoćete da ga izrazite, sačekajte da ona završi sa svojim izlaganjem, prvo preformulišite njen stav, pa tek onda izađite sa svojim. Nikako ne podižite glas.

5. Zapamtite da vi ne morate u potpunosti da shvatite njene stavove da biste uspeH u ulozi dobrog slušaoca. 6. Zapamtite da vi niste odgovorni za to kako se ona oseća. Ona možda zvuči kao da vas okrivljuje za to što je loše volje, ali njoj je jedino potrebno razumevanje. 7. Zapamtite da ona verovatno neće imati poverenja u vas ako se ozbiljno i jako naljutite na nju. Duboko u njoj je prestrašena mala devojčica, koja se boji da se otvori i bude povredena i kojoj su potrebni dobrota i saosećanje. 5. Dajte joj do znanja da je ne shvatate baš najbolje iako biste to želeli. Preuzmite na sebe odogovornost za to što je ne razumete najbolje; nemojte je osuđivati zbog toga ili joj nabacivati kako nju niko i ne može da razume. 6. Uzdržite se od odbrambe-nog stava sve dok ona oseća da je shvatate i da brinete o njoj. Onda je u redu da joj po-lako objasnite svoje stavove i izvinite joj se. 7. Ne raspravljajte se s njenim osećanjima i stavovima. Na-pravite pauzu i raspravite to kasnije, s manje emotivnog naboja. Praktikujte Tehniku Ijubavnog pisma, obrađenu u jedanaestom poglavlju. Muškarac ženi predaje divan poklon kada može da sasluša njeno izražavanje osećanja bez Ijutnje i frustracija bilo koje vrste. On njoj osigurava sigurnost prilikom njenog izražavanja emocija. I što je više u stanju da se izrazi, ona više oseća da je neko čuje i razume, i u većoj meri može muškarcu da iskaže svoje poverenje puno ijubavi, prihva-tanje, poštovanje, divljenje, odobravanje i ohrabrenje koje mu je potrebno.

UMETNOST OSNAŽIVANJA MUŠKARCA

Kao što je muškarcu neophodno da savlada umetnost slušanja ne bi li zadovoljio ženine osnovae potrebe tako je i ženi neophodno da savlada umetnost osnaživanja. Kada žena stupa pod muškarčevo 150 okrilje, uživajući njegovu podršku, ona ga osnažuje da bude sve što on može biti. Muškarac se oseća osnaženim kada mu se veruje, kada ga prihvataju, poštuju, dive mu se, odobravaju i ohrabruju ga. Kao u našoj priči o vitezu u sjajnom oklopu, mnoge žene poku-šavaju da pomognu svojim muškarcima tako što će da ih poboljšaju na neki način, ah ih, i ne ne znajući, oslabe ih povrede. Svaki pokušaj da muškarac bude promenjen znači odricanje od poverenja punog Ijubavi, prihvatanja, poštovanja, divljenja, odobravanja i ohrabrenja, što su sve skupa njegove osnovne Ijubavne potrebe. Tajna osnaživanja muškaraca je u tome da ih nikada ne treba raenjati ih poboljšavati. Naravno da bi vi želeU da ga promenite -samo ne dajte da vas ta želja ponese. Jedino ukoliko on direktno i veoma određeno zatraži vaš savet to znači da je otvoren i spreman da pomogne ne bi H se promenio. Tajna osnaživanja muškaraca je u tome da ih niliada ne treba menjati ili poboljšavati. Nemojte mu davati savete već mu ukažite poverenje Na Veneri se davanje saveta smatra znakom Ijubavi i pažnje. Ali na Marsu to već nije slučaj. Žene moraju da zapamte da Marsovci ne daju savete ukoliko se to od njih direktno ne zatraži. NaČin na koji se pokazuje Ijubav je verovati drugom Marsovcu da će sam uspeti da izađe na kraj sa svojim problemima. To ne znači da žena mora da zatomi svoja osećanja. Ona može da se oseća frustrirano, čak i da bude besna sve dotle dok ne pokuša da promeni muškarca. Svaki pokušaj da se on promeni je kotrapro-duktivan i predstavlja znak uskraćivanja podrške. Kada žena voh muškarca, ona često pokušava da poboljša nji-hovu vezu. Osećajući kako sve u njoj buja ona će od njega napraviti glavnu metu svojih pokušaja da se stvari poboljšaju. Ona započinje postepeni proces njegove lagane rehabilitacije. Zašto se muškarci opiru promenama Ona će pokušati da ga poboljša ili bar promeni na bezbroj Sina. Misliće kako su njeni napori izraz Ijubavi, a on će se osećati ga

kontroliše, manipuhše njime, odbacuje ga ih ga ne voli. On će

151 tvrdoglavo odbijati sve što mu ona predloži jer oseća da ga ona odbacuje. Kada žena pokušava da promeni muškarca, on ne dobija poverenje puno Ijubavi i nije prihvaćen onako kako mu je potrebno da bi se dalje menjao i razvijao. Kada sam o tome pitao grupu od stotinak muškaraca i žena okupljenih na jednom mestu, svi su imah jednako iskustvo: što više žena pokušava da promeni muškarca to je njegov otpor veći. Problem je u tome što žena pogrešno shvata njegovu reakciju na njen pokušaj da ga promeni. Ona greškom mish da on neće da promeni svoje ponašanje zato što je ne voH dovoljno. Istina je, medutim, da on neće da se promeni zato što oseća da ga ona ne voh dovoljno. Kada muškarac oseti da ga žena voh, da mu veruje, da ga prihvata i poštuje i sve ostalo što uz to sledi, on automatski počinje da se menja, razvija i biva sve bolji i bolji.
Dve vrste muškaraca / Jedan oblik ponašan|a

Postoje dve vrste muškaraca. Jedna vrsta zauzima odbrambeni stav i postaje neverovatno tvrdoglava kada žena pokušava da ih promeni dok druga vrsta odmah pristaje na promene, ali kasnije za-boravlja na svoje obećanje i vraća se starim obrascima ponašanja. Muškarci ili pružaju aktivan ili pružaju pasivan otpor. Kada muškarac ne oseća da ga žena voli onakvog kakav jeste, on će ponovo, svesno ili nesvesno, da se ponaša na način koji nije bio prihvaćen. On oseća unutarnji impuls da se i dalje tako ponaša sve dok ne oseti da ga ona voli i prihvata. Da bi se muškarac popravio on mora da oseti kako je vdljen i prihvaćen. U suprotnom, on će se braniti i ostati isti. Njemu je neo-phodno da oseti kako je prihvačen onakav kakav jeste, a tada će on sam naći način kako da poboljša stvari.
Muškarci ne žele da budu usavršeni

Isto kao što i muškarci često hoče da obj asne zašto žene ne bi tre-balo da budu neraspoložene tako bi i žene htele da objasne muškar-cima da ne teba da se ponašaju na način na koji se ponašaju. Kao što muškarci hoće da "oprave" žene, one greškom hoće da "usavrše" muškarce. Muškarci svet vide marsovskim očima. Njihov moto glasi "ne opravljaj ako nije polomljeno." kada žena pokušava da promeni muškarca on prima poruku kao da ona mish kako je on polomljen. 152
To muškarca poprilično boli i tera ga da zauzme odbrambeni stav. Ne oseća da ga žena voli i prihvata. Najbolji način da se muškarcu pomogne da se razvije jeste odustajanje od svakog pokušaja da se on promeni na bilo koji način. Muškarac ima potrebu da bude prihvaćen bez obzira na svoju nesavršenost. Prihvatiti njegovu nesavršenost nije lako, pogotovo kad ona vidi kako bi on mogao da postane bolji. To, međutim, postaje lakše kada shvatimo da je najbolji način na koji mu možemo pomoći da se razvije jeste odustajanje odpokušaja da ga promenimo na biio koji način. Sledeća lista pokazuje kako žena može da pomogne muškarcu da se menja i razvija, odustajući od pokušaja da ga promeni na bilo koji način.
KAKO ODUSTATIOD POKUŠAJA DA PROMENITE MUŠKARCA Šta ona treba da zapamti Šta ona može da uani

1. Zapamtite: nemojte mnogo da mu postavljate pitanja kada je neraspoložen jer će pomisliti kako pokušavate da ga promenite. 2. Zapamtite: Odustanite od pokušaja da ga poboljšate na bilo koji način. Njemu je potrebna vaša Ijubav da bi napredovao, ne vaše odbijanje. 3. Zapamtite: kada vi ponu-dite nepoželjan savet on može da oseti kako mu ne verujete, kontrolišete ga ili ga odbijate. 1. Ignorišite to što je on nera-spoložen sve dok ne bude želeo da porazgovara o tome. Pokažite samo početnu zabri-nutost, ali ne previše, čisto kao poziv na razgovor. 2. Verujte mu da će on sam načiniti neka poboljšanja. Isk-reno podelite svoja osećanja s njim, aH nemojte od njega zahtevati da se promeni. 3. Budite strpijivi i verujte da će on sam naučiti ono što treba da nauči. Sačekajte dok on ne zatraži vaš savet.

4. Zapamtite; kada muškarac postane tvrdoglav i počne da pruža otpor promenama on oseća kao da ga ne volite; suviše je uplašen da prizna svoje greške iz straha da ga zbog njih vi nećete voleti. 5. Zapamtite: ukoliko se vi žrtvujete nadajući se da će i on učiniti to isto za vas on će to osećati kao pritisak koji vr-šite na njega da bi se promenio. 6. Zapamtite: uvek možete da podelite svoja negativna osećanja s njim bez pokušaja da ga promenite. Kad on oseti da je prihvaćen lakše mu je da vas sluša. 7. Zapamtite: ukoliko mu da-jete naredbe i donosite odluke umesto njega on će se osećati kao da ga kontrolišete i hoćete da ga popravite. 4. Pokazujte mu da on ne mora da bude savršen da bi zaslužio vašu Ijubav. Praštajte. (Vidill.glavu) 5. Činite sebi po volji, i nemo-jte dopustiti sebi da vam on bude jedini izvor sreće i zado-voljstva. 6. Kada s njim delite svoja osećanja, dajte mu do znanja kako time ne pokušavate da mu ukažete na to šta treba da uradi, već kako želite da on razmisli i vaša osećanja uzme u obzir. 7. Opustite se i predajte se. Naučite kako da prihvatite ne-savršenost. Neka vam njegova osećanja budu važnija od per-fekcije i nemojte ga ispravljatif ili mu davati lekcije. Ukoiiko muškarci i žene nauče da pruže podršku jedni drugima na način koji će najbolje zadovoljiti njihove osobene potrebe, promena i napredak će biti automatski. Postajući svesniji postojanja šest osnovnih Ijubavnih potreba vaših partnera vi možete da preus-merite vašu Ijubavnu podršku u skladu sa njihovim potrebama i da dramatično poboljšate vašu vezu čineći je potpunim ispunjenjem za vas oboje. 154

GLAVA 9

KAKO IZBEĆI SVAĐU

Jedan od najtežih izazova u našim Ijubavnim vezama predstavlja način na koji ćemo izaći na kraj sa našim razlikama i neslaganjima. Često se dogodi da se parovi ne slože oko neke teme i njihov razgo-vor tad prede u svadu, a onda ubrzo, bez ikakve opomene, svada preraste u pravu bitku. Iznenada, oni prestaju da se obraćaju jedno drugom s Ijubavlju i automatski počinju da povređuju jedno drugo: sevaju optužbe, zahtevi, žalbe, počinju uvrede, nedoumice, sumnje. Ovakve svade ne povređuju samo njihova osećanja već oštećuju i njihovu vezu. Kao što je komunikacija najvažniji elemenat jedne veze tako je i svađa najdestruktivniji elemenat, jer što smo nekome bhži to ćemo ga lakše povrediti ili ćemo lakše biti povređeni. Kao što je komunikacija najvažniji elemenat jedBC veze tako i svađa može biti njen najdestruktivniji elemenat Iz čisto praktičnih razloga moja izrazita preporuka parovima je da izbegavaju svađe. Kada dvoje Ijudi nemaju seksualnu vezu njima biva lakše da se objektivno odrede prema problemu tokom svađe ili rasprave. Međutim, kada se posvada dvoje Ijudi koji su emotivno ili seksualno umešani, oni stvari shvataju suviše lično. Neka osnovna vodilja bude: nikad se ne svadajte. Umesto svade razmotrite sve ono što je za ih protiv onoga o čemu razgovarate. 155 Pregovarajte o onome što biste žeieli da postignete ah se nemojte svadati. Moguče je biti iskrcn, otvorcn, pa čak i izraziti negativna osećanja bez svađe i bitke. Neki parovi su neprestano u sukobu i njihova Ijubav postepeno umire. Drugi ekstrem predstavljaju oni parovi koji guše svoja iskren.a Dsećanja ne bi li tako izbegli sukob i prošli bez svade. Međutim, prigušivanje iskrenih osećanja vodi do gubitka Ijubavnih oscćaina. I tako dok jedni vode pravi rat, drugi vode hladni rat. Najbolje što jedan zaljubljeni par može da učini jeste da pionađe ravnotežu izmedu ova dva ekstrema. Imajući na pameti da smo sa različitih svetova i uz neprestano unapredivanje svih veština po-trebnih za uspešno komuniciranje, moguće je izbeći svadu bez

prigušivanja negativnih emocija ili sukobljavanja sa shvatanjima i željama.

ŠTA SE DOGAĐA KADA S£ SVAĐAMO

Ne shvatajući da se muškarci i žene razlikuju lako ćemo uleteti u svadu koja ne samo da će povrediti našeg partnera već će ostaviti traga i na nama samima. Tajna izbegavanja svada leži u komunikaciji ispunjenoj Ijubavlju i poštovanjem. Razlike i neslaganja nisu u stanju da nas povrede sami po sebi onoliko koliko nas boh način na koji su saopšteni. Idealistički gle-dano, jedna oštra rasprava ne mora da zaboli; to jednostavno može biti samo vrsta konverzacije kroz koju mi izražavamo naše razlike i neslaganja. (Neizbežno je da svi parovi u isti mah istaknu i svoja neslaganja i svoje razlike.) Praktično, svi počnu da se svađaju zbog neke stvari, a kroz par minuta se svađaju zbog načina na koji se svadaju. Nesvesno počinju da vređaju jedno drugo; ono što bi trebalo da bude nevina rasprava, koja se može razrešiti s malo medusobnog razumevanja i prihvatanja razlika, koje nas dele, pretvori se u pravu pravcatu bitku. Oni odbijaju da prihvate ih da bar shvate sadržinu partnerovog stava uvredeni načinom na koji taj stav iznosi njihov p^tner. Svađa se može rešiti proširivanjem i rastezanjem naših stavova tako da oni mogu da obuhvate i drugu tačku gledišta. Da bismo ostvarili to proširivanje, mi moramo da osetimo kako nas prihvataju i

156 poštuju. Ako je stav našeg partnera odbojan, naše samopoštovanje može biti povređeno ukoliko prihvatimo partnerovu tačku gledišta. Većina parova počne da se svađa zbog neke stvari, a kroz par minuta svađaju se zbog načina na koji se svađaju. I što smo s nekim bliskiji, to nam je teže da objektivno prihva-timo njegovu tačku gledišta, a da ne reagujemo na njihova negativna osećanja. Da bi zaštitiH sami sebe od njihovog nepoštovanja ili neo-dobravanja, naša odbrana automatski stupa u dejstvo ne bi li pružila otpor njihovoj tački gledišta. Pa čak iako se slažemo s njihovim sta-vovirjia mi ćemo tvrdoglavo istrajavati svađajuči se s njima. ZAŠTO SVADA BOLI Ne boli ono što mi kažemo već ono kako smo to rekli. Veoma često će se dogoditi da pažnja muškarca koji oseti kako ga izazivaju postaje usredsređena na to da pokaže kako je on u pravu, zabo-ravljajući na nežnost i Ijubav. Time automatski opada njegova spo-sobnost da komunicira sa brižnim, uveravajućim tonom punim poštovanja. On nije svestan koliko bezdušno tad zvuči i koUko to vreda njegovu partnerku. U tom trenutku jednostavno neslaganje može ženi da zazvuči kao napad; zahtev se pretvara u haredbu. Prirodno, žena oseća otpor prema ovakvom priiazu, čak iako bi u drugom slučaju bila u stanju da prihvati sadržaj onoga o čemu on go-vori. Muškarac i ne znajući povređuje ženu, obraćajući se kao da ni malo ne brine za nju, a onda joj objašnjava kako ne treba zbog toga da se uznemirava. On pogrešno pretpostavlja da ona pruža otpor sadržaju njegovog stava, dok je, zapravo, način saopštavanja ono što nju boli. Pošt® ne shvata njenu reakciju, on se koncentriše na obja-šnjavanje vrednosti onoga što je rekao umesto da ispravi način na koji je to rekao. Ne pada mu na pamet da je on započeo svadu; misli da je ona započela svađu s njim. On brani svoju tačku gledišta dok ona brani sebe od njegovog pooštrenog tona, koji je za nju veoma bolan. 157
Kada muškarac odbija da prizna kako je povredio ženina ose-ćanja on ih na taj način potcenjuje i povećava njen bol. Teško mu je da shvati da je ona povređena zato što on nije mnogo osetljiv na nepažljive komentare i nebrižan ton. Prema tome, muškarac raožda uopšte neće ni shvatiti koHko ozleđuje svoju partnerku, a to će još više rasplamsati njen otpor. Slično tome, žene ne shvataju kohko mogu da povrede mu-škarce. Kada je žena izazvana, njen ton glasa, za razhku od muška-rca, biva sve više ispunjen nepoverenjem i odbacivanjem. A ova vrsta odbacivanja izrazito je bolna za muškarca, posebno kada je emotivno umešan. Žene počinju i proširuju svađu ističući u prvi plan negativna osećanja o ponašanju svoga partnera, da bi nastavile davanjem nepoželjnih saveta. Kada žena odbije da umekša svoja negativna osećanja prožimajući ih porukama prihvatanja i poverenja, muškarac odgovara odbojno, zbunjujući ženu. Ona je i dalje nesvesna ko-liko je njeno nepoverenje bolno za njega. 4- Da bi izbegli svađe moramo da zapamtimo kako se naš partner ne protivi onome što smo rekh već načinu na koji smo to rekh. Za svađu je potrebno dvoje, ah je potreban sarao jedan da bi svađa prestala. Najboljinačin da se svada prekine je ujesti se za jezik. Prepoznajte trenutak u kojem obično neslaganje prerasta u svadu. Prestanite da razgovarate i napravite pauzu. Razmislite o tome kako ste prišh svom partneru. Pokušajte da shvatite kako mu ne dajete ono što mu je potrebno.

Onda se nakon izvesnog vremena vratite i nastavite razgovor s puno Ijubavi i poštovanja. Pauze nam omogu-ćavaju da se ohladimo, zalečimo rane i sredimo se pre no što ponovo započnemo komunikaciju.

DVA PARA SLOVA ZA IZBEGAVANJE BOLA

U osnovi postoje četiri stava koja pojedinci zauzimaju kako bi izbegli da budu povređeni tokom svađe. To su par slova b: borba, beg; i par slova p: prevara, pakovanje. Svaki od ovih stavova omogućava trenutnu prednost, ali na duge staze oni su kontraproduk-tivni. Istražimo ove četiri pozicije. /. Borba Ovaj stav, definitivno, potiče s Marsa. Kada konverza-cija postane lišena Ijubavi i podrške, neki pojedinci nagonski IBB

započinju bitku. Oni istog časa zauzimaju ofanzivan stav. Njihov moto je "napad je najbolja odbrana." Oni nasrću optužujući, 'osuđujući, kritikujući i čineći sve ne bi li njihov partner izgledao kao krivac. Počinju da viču, a bes iz njih sipa na sve strane. Njihov unutarnji motiv je da zastraše partnera ne bi li im ovaj iz straha pružio svoju Ijubav i podršku. Kada se njihov partner povuče oni to shvataju kao svoju pobedu, a to je, zapravo, njihov poraz. Zastrašivanje će uvek oslabiti poverenje u okviru veze Zastrašivanje će uvek oslabiti poverenje u okviru veze. Ako silom ostvarite ono što ste želeli, večito kriveći druge za greške i propuste, na sigurnom ste putu da vaša veza propadne. Kada su pa-rovi u sukobu oni postepeno gube sposobnost da budu otvoreni i povredljivi. Zene se zatvaraju da bi se zaštitile, a muškarci zatvore radnju i baš ih briga. Tako se gubi svaka intima koja je postojala u početku jedne veze. 2. Beg Ovaj stav, takođe, dolazi s Marsa. Da bi izbegli sukob Marsovci se povuku u svoje pećine i uopšte ne izlaze odatle. Ovo je kao hladni rat. Odbijaju da razgovaraju i ništa se ne rešava. Ovo pasivno-agresivno ponašanje nije isto što i odlazak na pauzu, posle koje sledi povratak i zajednički rad na rešavanju problema, ali na način koji će biti ispunjen Ijubavlju. Ovi Marsovci se pribojavaju sukoba i radije će ostati skriveni izbegavajući razgovor o bilo kojoj temi koja bi mogla da dovede do svađe. Oni kroz svoju vezu idu kao po jajima. Obično se žene žale da kroz vezu idu kao po jajima, ali i muškarci to čine. To je toliko duboko usadeno u muškarce da oni i njsu sveni koliko to često rade. Mnogi će parovi, umesto svađe, jednostavno prestati da ra-zgovaraju. Njihov način na koji pokušavaju da iznude ono što žele jeste da kazne svog partnera, suzdržavajući svoju Ijubav. Oni ne izlaze na otvoreno polje gde će direktno povrediti svoje partnere, kao što čine borci. Umesto toga oni će ih indirektno povrediti lagano ih lišavajući svoje Ijubavi. Suzdržavajući svoju Ijubav naši partneri nesumnjivo imaju manje da nam pruže. Početne prednosti koje ovako stičemo su mir i harmonija, ali ako se sporna pitanja ne rasprave, i osećanja ostanu neiskazana, odbo159 jnost će samo rasti. Gledano na duge staze, parovi tako gube dodir sa strastvenim, ijubavnim osećanjima, koja su ih spojila jedno s drugim. Tada oni obično odlaze u krajnosti, previše rade ili previše jedu, ili se predaju bilo kakvoj zavisnosti koja će im pomoći da zaborave na svoja bolna osećanja. 3. Podvala Ovaj stav dolazi s Venere. Ova osoba će se pretvarati da problem i ne postoji samo da bi izbegla svadu. Ona se smeši i spolja gledano deluje kao da se potpuno slaže sa svime što je rečeno i veoma je srećna zbog toga. Međutim, vremenom ove žene postaju izrazito ozlojeđene; one uvek daju i pružaju svojim partnerima, a ni-kada ne dobijaju zauzvrat ono što im je potrebno. Ova ozlojedenost blokiraće kod njih prirodne puteve i načine izražavanja Ijubavi. One se boje da budu iskrene prema svojim osećanjima tako da se trude da prikažu kako je sve "sjajno" i "u redu". Muškarci često upotrebljavaju ove fraze, ali za njih one imaju potpuno drugačije značenje. On obično misli "u redu je zato što ja potpuno sam izlazim s tim na kraj" ili "u redu je zato jer ja znam šta da radim" ili "sjajno je zato što ja držim stvari pod kontrolom i nije mi potrebna pomoć sa strane." Za razliku od muškarca, kada žena upotrebi neku od ovih fraza to može biti znak da ona pokušava da izbegne sukob ili svađu. Da ne bi mnogo talasala žena može da ubedi samu sebe i da poveruje kako je sve u redu i da je sve dobro da bolje ne može biti, iako nije tako. Ona žrtvuje ili poriče svoje želje, osečanja i potrebe da bi izbegla mogući sukob. 4. Pakovanje. I ovaj stav dolazi sa Venere. Ova osoba će se radije predati nego da se svađa. Prihvatiće krivicu i odgovornost za sve ono što je njihove partnere učinilo neraspoloženim. U prvom trenatku oni ?tvaraju vezu koja izgleda puna Ijubavi i podrške, a završavaju je gubeći sami sebe. Jedan muškarac mi se žalio na svoju ženu. Rekao je: "Mnogo je volim. Ona mi pruža sve ono što ja želim. Jedino što joj zameram je to što ona nije srećna. Njegova žena je provela dvadeset pet godina u braku odričući se sama sebe radi svog muža. Nikada se nisu svađali i ako biste je pitali o njenom odnosu sa suprugom rekla bi vam "mi imamo izvanredan brak. Moj muž je tako pažljiv i pun Ijubavi. Naš je-dini problem je u meni. Stalno sam depresivna, a ne znam zbog čega."

Depresivna je zato što se odriče sebe i svojih htenja, pristajući na sve što joj se nametalo tokom dvadeset godina.
160

Da bi zadovoljili svoje partnere ovi Ijudi nagonski osete part-nerove potrebe pa onda ukalupe sami sebe ne bi li te potrebe što uspešnije zadovoljili. Eventualno će pružiti otpor da izdaju sami sebe kada je Ijubav u pitanju. Svako odbacivanje je za njih više nego bolno jer oni već dugo odbacuju sami sebe. Zato će po svaku cenu gledati da izbegnu da budu odbačeni i da zadrže Ijubav koju im poklanjaju. U ovom procesu oni se bukvalno odriču onoga što jesu. Možda ste našli sebe u nekoj od ove četiri grupe ili ste se našli u par njih. Ljudi se obično sele iz jedne u drugu. U srcu svake od ovih navedenih strategija jeste težnja da sačuvamo sebe od toga da nas neko povredi. Na nesreću, to jednostavno

ne uspeva. Ono što uspeva je da svađu na vreme prepoznamo i zaustavimo. Treba napraviti pauzu da bismo se ohladili i onda se vratili da ponovo razgovaramo. Komunicirajte sa povećanim razumevanjem i uvažavanjem suprot-nog pola i postepeno ćete naučiti kako da izbegavate svađe i sukobe. ZAŠTO SE SVAĐAMO Muškarci i žene se obično svađaj u oko para, seksa, odluka, planiranja vremena, sistema vrednosti, podizanja dece i podele posla u domaćinstvu. Ove rasprave i pregovori, međutim, pretvaraju se u bolne svade iz jednog jedinog razloga mi tad ne osećamo da smo voljeni. Emotivni bol dolazi od tog osećanja da nas ona druga strana ne voli, a kada osoba oseća emotivni bol teško je da će ona sama biti Ijubazna i puna Ijubavi. Pošto žene nisu sa Marsa one i ne mogu nagonski da znaju šta je muškarcu potrebno da bi uspešno razrešio iskrsle nesuglasice. Su-kob ideja, žeija i osećanja je težak izazov za muškarca. I što je bliži ženi to mu je teže da se izbori sa razlikama i neslaganjima. Kada se njoj ne dopada nešto što je on učinio, on to shvata lično i oseća kao da ona više ne gaji simpatije prema'njemu. Muškarac se najuspešnije hvata u koštac sa razlikama i neslagan-jima kada su ispunjene njegove emotivne potrebe. Medutim, kada je lišen Ijubavi koja mu je potrebna, on zauzima odbrambeni stav i pojavljuje se njegova mračna strana; On instinktivno vadi mač iz korica. 161
Na površini može da izgleda kako se on svađa oko nekih spornih pitanja (novac, deca, kuća i ostalo), ali pravi razlog zbog kojeg je isu-kao svoj mač je da on ne oseća njenu Ijubav. Kada se muškarac svađa zbog novca, planiranja vremena, dece i ostalog, onda se on možda svađa zbog sledećih, skrivenih razloga:
TAJNI RAZLOZIZBOG KOJIH SE MUŠKARCISVAĐAJU Skrivenl razlog zbog kojeg se on svođa

1. Ne volim kada se ona iznervira zbog najmanje sitnice koju ja uradim ili ne uradim. Osećam se odbačeno i neprihvaćeno. 2. Ne volim kada mi ona go-vori kako šta treba da uradim. Ne osećam da mi se ona divi. Umesto toga ona se ponaša prema meni kao prema detetu. 3. Ne volim kada me ona optužuje za to što je nesrećna. Ne osećam se ohrabrenim da budem njen vitez u sjajnom oklopu. 4. Ne volim kada se ona žali na to koliko radi i kako ja to nedovoljno cenim. Zbog toga se osećam kao da ne poštuje dovoljno ono što ja činim za ., nj'",, 5. Ne volim kada ona brine o svemu što bi moglo naopako da krene. Osećam da mi ne veruje.
Šta mu je potrebno da se ne b! svađao

1. Potrebno mu je da bude prihvaćen onakav kakav jeste. Umesto toga on oseća kako ona hoće da ga promeni i po-boljša. 2. Njemu je potrebno da oseti kako mu se divite. Umesto toga on oseća samo da ga kri-tikujete. 3. Potrebno mu je da bude ohrabren. Umesto toga on oseća kao da treba dići rukc od svega. 4. Njemu je potrebno da oseti poštovanje. Umesto toga oseća se optužen, nepriznat i bespomoćan. 5. Njemu je potrebno da oseća kako mu ona veruje i poštuje njegov doprinos njenoj sigur-nosti. Umesto toga on se oseća odgovornim za njenu uznemirenost. 162
Skriveni razlog zbog kojeg se on svado

6. Ne volim kada me ona tera da radim ovo iU ono ili da razgovaram onda kada se to njoj prohte. Osećam da nisam prihvaćen i da me nedovoljno poštuje.

7. Ne voHm kada se.ona oseti povredenom onim što sam rekao. Osećam da mi ne veruje, ne razume me i gura me u stranu. 8. Ne voHm kada ona od mene očekuje da joj čitam misli. Ja to ne mogu. Zbog toga se osećam veoma loše.
Šta mu je potrebno da se ne bi svođao

6. Njemu je potrebno da oseća kako je prihvaćen upravo takav kakav je. Umesto toga oseća kako ga ona kontrohše i prisi-Ijava ga da razgovaraju čak i onda kada on nema šta da ka-že. To ga tera da oseti kako ni-kada ne može da joj udovolji. 7. Potrebno mu je da bude prihvaćen i da žena u njega ima poverenja. Umesto toga on oseća da je odbačen i da mu ona ne može oprostiti. 8. Njemu je potrebno da bude prihvaćen i da oseti odobra-vanje. Umesto toga on se oseća kao potpuni promašaj. Ispunjavanje muškarčevih osnovnih emotivnih potreba uma-njiće njegovu težnju da se upliće u svađe koje mogu biti veoma bolne. Tada će biti u stanju da priča i sluša sa mnogo više poštovanja, razu-mevanja i pažnje. Na ovaj način će rasprave, neslaganja ih različita mišljenja biti razrešeni kroz konverzaciju, pregovore i kompromise bez proširivanja na svadu iii sukob. Zene, takođe, doprinose svađi na različite načine. Na površini može izgledati kao da se svađaju oko finansija, obaveza ih ostahh spornih pitanja, ali u njima leže neki od ovih tajnih i skrivenih raloga zbog kojih se suprotstavljaju svom partneru:
TAJNf RAZLOZi ZBOG KOJIH SE ŽENE SVAĐAJU Skriveni razlog zbog kojeg se ona svađa

1. Ne volim kada on umanjuje važnost mojih zahteva i osećanja. Osećam se nevažno i napušteno.
Šta joj je potrebno da se ne bi svadala

1. Njoj je potrebno da se oseća važnom i da neko bdi nad njom. Umesto toga ona oseća da joj neko sudi i ignoriše je. 163
Skriveni razlog zbog kojeg se on svada Šta mu je potrebno da se ne bi svadao

2. Ne volim kada on zaboravIja da uradi stvari koje sam ga zamolila da uradi i kada ja onda delujem kao zanovetalo. Tad osećam kao da preklinjem za njegovu podršku. 3. Ne volim kada me on optužuje zato što sam neraspoložena. Osećam kao da moram da budem savršena da bih bila voljena. A ja nisam savršena. 4. Ne volim kada on povisi glas ili počne da pravi spisak stvari zbog kojih je u pravu. Onda mi se čini da ja grešim i da njega uopšte nije briga za moju tačku gledišta. 5. Ne volim njegov snishodljiv stav kada ga pitam za odluke koje moramo skupa da donesemo. Osećam kao da sam mu na teretu ili da uzalud trošim njegovo vreme. 6. Ne voUm kada on ne odgovara na moja pitanja i komentare. Tada se osečam kao da ne postojim.

2. Njoj je potrebno da oseća uvažavanje i da zna kako mu je stalno u pameti. Umesto toga ona se oseća kao da je na dnu njegove hste prioriteta. 3. Njoj je potrebno da on shva-ti zašto je neraspoložena i da je uveri kako je i dalje voli i da ne mora da bude savršena da bi je on voleo. Umesto toga ona se oseća nesigumom kada treba da pokaže svoje pravo lice. 4. Njoj je potrebno da je on razume i da je uvažava. Ume-sto toga ona oseća kao da on neće ni da je čuje, da je kinji i gura u stranu. 5. Njoj je potrebno da oseti kako on vodi računa o njCnim osećanjima i poštuje njenu potrebu da dode do odredenih informacija. Umesto toga ona oseća da je on ne uvažava i ne poštuje. 6. Njoj je potrebno da je on uveri kako je pažljivo sluša i brine o onome što ona govori. Umesto toga ona se oseća da je on ignoriše. 164
Skriveni razlog zbog kojeg se on svođa

7. Ne voHm kada mi on objašnjava zašto ne treba da budem povredena, zabrinuta, Ijuta ih bilo šta drugo. Osećam da me on potcenjuje i da mi ne pruža dovoljnu podršku. 8. Ne volim kada on od mene očekuje da sve primam s mnogo manje emocija. Onda mi se čini kao da je pogrešno ih da predstavlja slabost imati osećanja.
Što mu je potrebno da se ne bi svođoo

7. Njoj je potrebno da oseti koliko mu je vredna i da oseti kako je on razume. Umesto toga ona oseća da nije podržana, nije dovoljno vol-jena i često biva ogorčena. 8. Njoj je potrebno da oseti uvažavanje i da vidi kako on vodi računa o njoj, posebno kada pokušava da podeh s njim svoja osećanja. Umesto toga ona se oseća nesigurno i nezaštićeno. lako su sva ova bolna osećanja punovažna, mi retko kad imamo posla s njima, i ona nisu prisutna u direktnoj komunikaciji. Umesto toga ona su ugrađena u naše rasprave i ona neretko eksplodiraju tokom svade. Ponekad su ona direktno i nedvosmisleno na sceni ali obično ih prikazujemo izrazom hca, položajem tela ih tonom svoga glasa. Muškarci i žene moraju da razumeju i da prihvate tu naročitu osetljivost ne vređajući se zbog toga. Vi ćete rešiti pravi problem kada sa partnerom budete komunicirali na način koji će zadovoljiti njegove emotivne potrebe. Tada će rasprave i sporenja zaista postati konverzacije ispunjene podrškom neophodnom da bi se razrešile razhke i nesiaganja.

ANATOMIJAJEDNESVAĐE
Bolna i jaka svađa obično ima svoju jednostavnu, osnovnu anatomiju. Možda ćete to uspeti da vidite na sledećem primeru Moja žena i ja smo otišli na izlet. Pošto smo dobro ručah nakon duge šetnje, sve je izgledalo krasno dok ja nisam počeo s pričom o mogućim investicijama koje nas čekaju. Iznenada, ona se iznervirala jer sam ja uopšte i pomišljao da investiram nešto naše uštedevine u akcije. S moje tačke gledišta ja sam samo razmišljao o tome, ali ono 165 što je ona čula je da sam ja to već isplanirao (ne savetujući se uopšte s njom.) Nju je uznemirilo to kako sam mogao da uradim takvu stvar. Ja sam se iznervirao zato što se ona iznervirala zbog mene i mi smo počeli da se svadamo. Mislio sam da ona ne odobrava moj izbor i da se zbog toga svada sa mnom. Moj svadalački ton crpeo je snagu i iz besa zbog toga što se ona tako nervira. Govorila je da je riskantno ulagati u pomenutu vrstu akcija. Ali ono što je nju zaista tištalo biio je to što sam ja razmatrao tu zamisao uopšte se ne interesujući za njene ideje po tom pitanju. Dodatno se iznervirala jer sam pokušao da osporim njeno pravo da se iznervira. Na kraju sam se ja toliko razjario da se ona izvinila jer me je pogrešno razumela i nije imala poverenja u mene i roi smo se ohladili. Kasnije, kada smo se sredili ona je ponovo potegla ovo pitanje. Rekla je "Često kada se posvađamo izgleda da se ja iznerviram oko neke stvari, a onda ti planeš jer sam se ja iznervirala, a onda ja moram da se izvinim jer sam tebe iznervirala. Nekako mi se čini da tu nešto nedostaje. Ponekad bi trebalo i ti meni da se izviniš jer si me iznervirao." Istog časa sam shvatio logiku njenog pogleda na stvar. Očekivati od nje izvinjenje činilo se poprilično nepošteno, pogotovo kada sam ja prvi nju povredio. Ovaj novi uvid promenio je našu vezu. Pošto sam dotično iskustvo podelio sa polaznicima mojih seminara video sam da su hiljade žena mogle da se identifikuju sa ovim iskustvom moje supruge. To je još jedan uobičajen, muško-ženski obrazac ponašanja. Pogledajmo ovaj osnovni obrazac. 1. Žena izražava svoje nezado-voljstvo sa "XY". 2. Muškarac objašnjava z___ ona ne bi trebelo da se

nervira oko "XY." 3. Ona oseća da on nipodaštava njen stav i to je još više nervira. (Sada je neza-
do-

voljriija zbog tog njegovog nipodaštavanja nego zbog "XY".) 4. On oseća njeno neodobra-vanje i to počinje da mu ide na živce. Nju optužuje da ga je iznervirala i očekuje izvinjenje pre nego što svada prestane. 5. Ona se izvinjava i čudi se šta se to dogodilo, ili ona tek tad ' pada u vatru i svada se pretvaraupraviboj. Sa jasnom spoznajom anatomije svađe bio sam u stanju da taj problem razrešim na pošteniji način. Imajući na pameti da su žene sa Venere, prestao sam da je optužujem za to što je neraspoložena. Umesto toga, pokušao bih da istražim na koji način sam ja to uticao na njeno ioše raspoloženje, pokazujući joj da vodim računa o njoj. Pa čak i onda kada bi me ona pogrešno siivatila, ali bi bila pogodena onim što sam rekao, ja bih joj pokazivao da brinem o njoj i ukazivao da mi je žao što sam je povredio. Naučio sam da je prvo saslušam kada se iznervira, onda bih pokušao da shvatim šta je to nju toliko najedilo i tek tada bih rekao" Izvini što sam te naljutio kad sam rekao----------" I rezultat je bio očigledan. Mnogo smo se manje svadali nego pre. Međutim, ponekad je teško izviniti se. U tim trenucima samo duboko udahnem vazduh i ništa ne kažem. Onda u sebi pokušavam da dočaram kako se ona oseća u tom trenutku. Potom kažem "Žao mi je što si tako neraspoložena". lako ovo nije izvinjenje barem deluje kao "Ja brinem o tebi," i izgleda da može puno da pomogne. Muškarci retko kažu "Izvini" zato što na Marsu to znači da si uradio nešto pogrešno i da se sada pravdaš zbog toga. Muškarci retko kažu "Izvini" zato što na Marsu to znači da si uradio nešto pogrešno i da se sada pravdaš zbog toga. Žene međutim kažu "Izvini" kao način na koji će reći "Vodim računa o onome što ti osećaš." To ne znači da se one pravdaju zato što su učinile nešto po-grešno. Onaj muškarac koji sad ovo čita, a retko govori "Izvini" može 167 da načini čuda usvajajući ovaj aspekt venerijanskog jezika. Najlakši način da svađu skrenemo sa šina je reći "Izvini". Mnoge svađe eskaliraju kada muškarac počne da nipoda.štava ženina osećanja, a oua mu odgovara sa neodobravanjem svega onoga što on čini. Ja sam raorao da naučim veštinu potvrdivanja i davanjazsiačajanjenimosećanjima. Amojažena je naučilakako di-rektno da saopšti .svoja osećanja ne izražavajući više svoje neodobra-vanje mojih postupaka. Bezovih oovih saznanja mi bismo verovatno nastaviii da se svadamo kao i prs. Mnoge svade eskaliraju kada muškarac počne da nipodaštava ženina osećanja, a ona mu odgovara sa neodobravanjem svega onoga što on čiai. Da bismo izbegli bolna razjašnjavanja važno je da prepoznamo kako to muškarac nesvesno nipodaštava ženina osećanja i kako žena fflesvesno šalje poruke neodobravanja. Kako muškarci nesvesno započinju svođu Muškarci najčešće započinju svađu tako što nipodaštavaju žen-ina osećanja ili njenu tačku gledišta. Muškarci nisu svesni veličine tog njihovog nipodaštavanja. Na primer, muškarac može da zapaH ženina negativna osećanja. On može da kaže "Ah, nemoj da brineš zbog toga." Za drugog muškarca ova fraza zvuči prijateijski. Ali za ženu, koja je njegov in-timni partner ovo zvuči bezosećajno i može direktno da je povredi. U drugom primeru muškarac će pokušati da ublaži ženino nera-spoloženje rečima "Ma nije to ništa." Onda će ponuditi neko gotovo rešenje probiema, očekujući da će se ona odmah opustiti i biti sretna. On ne shvata da ona oseća kako je on potcenjuje i ne podržava. Ona neće ceniti njegovo rešenje sve dok on ne shvati da ona ima puno pravo da bude neraspoložena. Veoma čest primer može biti i onaj kada muškarac učini nešto što će naljutiti ženu. Njegov instinkt mu kaže da će je oraspoložiti objašnjavajući zašto ne bi trebalo da se ijuti. On pouzdano objašnjava da ima savršeno dobre, logične i racionalne razloge zbog kojih je učinio ono što je učinio. Ne pada mu na pamet da takvo držanje na nju deluje tako da se ona oseća kao da nema prava da se naljuti i da 168 . .-

bude neraspoložena. Kada on objašnjava šta je i zašto učinio ona jedino čuje da on ne brine o njenim osećanjima. Da bi ona mogla da prihvati valjanost njegovih razloga, po-trebno je da prvo on shvati valjanost razloga zbog kojih je ona neraspoložena. On mora da sačeka sa svojim objašnjenjima i da je sasluša s puno razumevanja. Kad on pokaže da vodi računa o njenim osećanjima ona će jasno osetiti njegovu podršku. Ova promena u prilazu zahteva dosta vežbe i vremena ali svaka-ko nije nedostižna. Uopšteno gledajući, kada žena s muškarcem podeii svoje frustracije, razočaranja ih brige, svaka ćelija u telu muškarca instinktivno reaguje iznoseći hstu objašnjenja i opravda-nja, uobličenih tako da njoj otklone i poslednju pomisao na eventu-alnu Ijutnju. Muškarac nikada nema nameru da pogorša stvari. Njegova težnja da se opravda objašnjavajući svoja osečanja je uro-đeni marsovski nagon. Ako bude shvatio da ova njegova

automatska reakcija postiže suprotan efekat, muškarac može da načini značajan pomak. Po-stajući svesniji, usled svojih iskustava, šta kod žena prolazi a šta ne, muškarac može da ostvari ovu promenu. Kako žene nesvesno započinju svađu.

Zene najčešće nesvesno započinju svadu tako što nisu direktne i otvorene kada žele da podele svoja osećanja sa muškarcem. Umesto da direktno iskaže svoje neslaganje ili razočaranje, ona postavlja re-torička pitanja i nesvesno (ili svesno) šalje porukii neodobravanja. I mada to ponekad neće biti poruka koju je ona želela da poŠalje, muškarac će je obično tako shvatiti. Zene najčešće nesvesno započinju svađu tako što nisu direktne i otvorene kada žele da podele svoja osećanja sa muškarcem. Na primer, kada muškarac dođe kući žena raože da oseti "Ne vo-hm da te čekam kada kasno dolaziš kući" ili "Brinula sam se da ti se nešto nije dogodiio." Kada on bude došao kući umesto da direktno . kaže šta joj smeta ona će postaviti retoričko pitanje kao "Kako možeš da dođeš tako kasno?" iU "I šta bi ja sad trebalo da misiim kada si ti došao tako kasno?" ih "Zašto nisi nazvao telefonom?"

169 Pitati nekoga "Zašto nisi nazvao telefonom?" je sasvim u redu kada mi iskreno tražimo opravdani razlog. Ali kada se žena naljuti često će već ton njenog glasa otkriti da ona ne traži razložan odgovor već naglašava da nema prihvatljivog razloga zbog kojeg on tako kasno dolazi kući. Kada muškarac čuje pitanje kao "Kako možeš da dođeš tako kasno?" ili "Zašto nisi nazvao telefonom?" on ne čuje njena osečanja već čuje njeno neodobravanje. On oseća njenu nametljivu želju da mu pomogne ne bi li postao odgovorniji. Oseća da je napadnut i zauzima odbrambeni stav. Njoj ne pada na pamet koliko je njeno neodobravanje za njega bolno. Kao što je ženama potrebno potvrđivanje muškarcima je potre-bno odobravanje. I što više muškarac voli neku ženu to mu njeno odobravanje više i treba. A to je prisutno od samih početaka njihove veze. Ili mu ona šalje poruku da odobrava njegove postupke ili je on uveren da će zadobiti njeno odobravanje. U oba slučaja to odobra-vanjeje prisutno. Čak i ako je ženu povredio neki drugi muškarac ili njen otac ona će i dalje davati jasne znake odobravanja na početku veze. Ona će možda osećati nešto kao "On je poseban čovek, nije kao drugi koje ja poznajem." Za muškarca je jako bolno kada žena povuče to odobravanje. Žene obično slabo pamte da su ikada povlačle svoje odobravanje. A kada ga povuku uverene su da čine pravu stvar. Razlog ove neo-setljivosti je u tome što žene nisu u dovoljnoj meri svesne koliko je muškarcima važno to njihovo odobravanje. Međutim, žena može da se ne slaže sa muškarčevim ponašanjem, ali i dalje da odobrava ono što je on sam u celini. Da bi osetio kako ga ona voli muškarcu je neophodno da ona odobrava celinu njegovog bića, čak iako se ne slaže s njegovim ponašanjem. Obično kada žena hoće da utiče na muškarčevo ponašanje ona ukine ovo odobravanje. Naravno ima dana kada mu ona manje i kada mu više odobrava, ali onda kada mu ne odobrava to zna da ga povredi s puno bola. Za većinu muškaraca je sramota da priznaju koliko im je to odobravanje potrebno. Oni mogu daleko da odu dokazujući kako im do ženinog odobravanja uopšte nije stalo. Ali zašto oni istog časa kada izgube njeno odobravanje postaju hladni, daieki i zauzimaju odbrambeni stav? Zato što boli kada ne dobiješ ono što ti treba. 170 Jedan od razloga zbog kojih su veze u početku veoma uspešneje taj što muškarac još uvek uživa ženinu izuzetnu naklonost. On je njen vitez u sjajnom oklopu. On prima blagoslove njenog odobravanja i jaše uzdignuta čela. Ali čim počnu prva razočaranja on tu naklonost gubi. Njeno bdobravanje mu je uskraćeno. Biva proteran u kućicu za pse. Muškarac može da se nosi sa ženinim razočaranjima, ali kada su ona iskazana sa neodobravanjem ili čak odbijanjem, on se oseća ranjenim. Žene često ispituju muškarce o njihovom ponašanju sa neodobravajućim tonom glasa. One to čine jer misie da će ih tako naučiti pameti. Ali to se ne dogada. Takav postupak budi Ijutnju i strah. Muškarac postepeno postaje sve manje motivisan. Pružiti muškarcu odobravanje znači videti pozitivne razloge za to iza onoga što on trenutno čini. Cak i kada je on neodgovoran, lenj, iii nema dovoljno poštovanja, ako ga žena voli ona će pronaći do-brote u njemu. Odobravati mu znači pronaći klicu Ijubavi u njemu ili dobrotu koja se krije ispod njegovog ponašanja. Ponašati se prema muškarcu kao da on nema valjan razlog za ono što čini znači uskratiti mu odobravanje koje mu je ona tako slo-bodno i neštedimice pružala u početku njihove veze. Žena treba da zapamti kako ona može da zadrži svoje odobravanje čak i ako se ne slaže s njim.
Kritičan par problema 1 Muškarac oseća da . gledišta. 2 Zena ne odobrava . razgovara. iz kojih proizilaze svađe: žena ne odobrava njegovu način na koji muškarac s tačku njom

Kada je njemu najpotrebnife njeno odobravanje

Većina svađa ne izbija zato što se dvoje Ijudi ne slažu več zato što ili muškarac oseća da žena ne odobrava njegovu tačku gledišta iU žena ne odobrava način na koji on razgovara s njom. Ona će mu često uputiti svoje neodobravanje zato što on ne priznaje njenu tačku gledišta ili zato što joj se obraća na način koji ne pokazuje da vodi računa o njoj. Kada žene i

muškarci budu naučih da odobravaju i da priznaju tada više neće morati da se svađaju. Oni mogu da razgo-varaju i da prevaziđu razlike. Žena ne shvata koliko je muškarac osetljiv kada pogreši, zabo-ravi da učini nešto što mu je ona tražila ili ne ispuni neku od svojih obaveza. To su trenuci kada mu je njena Ijubav najpotrebnija. Povla-čenje njenog odobravanja u tom času njemu pričinjava izuzetan bol. Ona čak možda i ne shvata da čini to što čini. Ona misli da je tek po-maio razočarana, aii on oseća njeno neodobravanje. Jedan od načina na koji žena nesvesno saopštava svoje neodo-bravanje može se otkriti u njenim očima ili tonu glasa. Ona pažljivo može da bira reči, ali njen pogled ili ton njenog glasa mogu da ga povrede. Njegov odbrambeni stav ima za cilj da je ubedi kako greši. On pokušava da ospori njen stav i da opravda svoj. Muškarci najviše naginju svađi kada nešto pogreše ili povrede ženu koju voie. Muškarci najviše naginju svadi kada nešto pogreše ili povrede ženu koju vole. Ukoliko je on razočara, on tada hoće da joj objasni zašto ne bi trebalo da bude neraspoložena. On misli da če njegovi razlozi pomoći da se ona bolje oseća. Ono što on ne zna jeste da je njoj u trenucima kada je neraspoložena najpotrebnije da je on sasluša i potvrdi njen stav. KAKO DAIZRAZITE VAŠE RAZLIKE BEZ SVAĐE Izražavanje razlika i neslaganja može da bude veoma težak za-datak bez jasnih obrazaca ponašanja. Mnogi roditelji ili se uopšte nisu svađah ih bi njihove svađe prerastale u prave ratove. Primeri koji slede otkrivaju kako muškarci i žene ne znajuči započinju svade i kroz njih se može doći do nekih zdravijih rešenja. U svakom tipu svađe koji je prikazan prvo sam naveo retoričko pitanje koje žena može da uputi muškarcu da bih onda pokazao kako ttiuškarac može da shvati takvo pitanje. Potom ću prikazati kako muškarac pokušava da opravda svoje postupke i kako žena oseća da on potcenjuje ono što ona oseča. Na kraju predlažem kako muškarci i žene mogu da se izraze uz više podrške, izbegavajući svaki oblik svađe. 172 ANATOMIJA SVAĐE 1. Kada se on kasno vrati kuć! Njeno retoričko pitonje Poruka koju on čuje

Kada se on kasno vrati ona kaže "Kako možeš da dodeš tako kasno?" ili "Zašto nisi nazvao?" ili "A šta bih ja sad trebalo da pomislim?" Poruka koju on čuje je "Ne pos-toji valjan razlog zbog kojeg si ti došao tako kasno! Ti si neodgo-voran. Ja nikada ne bih došla ta-ko kasno. Ja sam bolja pd tebe."
Koko ce on do objosni Poruko koju ono čuje

Kada on kasno dode a ona je zbog toga Ijuta on objašnjava "Bio je veHki zastoj na mostu" ili "Ponekad život ne ide onako kako bismo hteli" iH "Ne možeš da očekuješ da uvek budem tačan kao sat."
Koko ona može do nastupi s manje neodobrovanja

Ona može da kaže "Zaista ne volim kada dodeš tako kasno. To me uvek oneraspoloži. Volela bih kada bi ti sledeći put nazvao i rekao da ćeš zakasniti." Ono što ona čuje je "Ne treba da budeš toliko neraspoložena jer ja imam ove dobre i logične razloge zbog kojih sam došao tako kasno. U svakom slučaju moj posao je važniji od tebe, a ti si tako zahtevna."
Koko on može do nastupi s monje potcenjivanja

On kaže "Izvini što sam zakasnio. Nisam hteo namerno da te oneraspoložim." Najvažnije je samo slušati bez suvišnih objašnjenja. Pokušajte da shvatite i da cenite ono što je njoj potrebno da bi se osećala voljenom.
2. Kada on nešto zaboravi Njeno retoričko pitanje Poruka koju on cuje

Kada on zaboravi da uradi nešto ona kaže "Kako si to mogao da zaboraviš?" iU "Da H ćeš se ti ikada setiti?" ili "I kako Poruka koju on čuje glasi "Ne postoji dovoljno valjan razlog da to zaboraviš. Glup si i tebi se ne može verovati. Ja mnogo više pružanj u ovoj vezi." 173

Kako će on da objosni

Poruka kojo ona ai{e

Kada on zaboravi da uradi ono što je trebalo, a ona se zbog toga naljuti on će tada pokušati da se iskupi rečitna "Imao sam puno posla i jednostavno sam zaboravio. A to se dogada ponekad." ili "Nije to ništa strašno. I ne znači da me je baš briga."
Kako ona može do nastupi s monie neodobrovanio

Ukoliko se naljuti ona može da kaže "Ne volim kada zaboravljaš stvari." Takođe, može da preuzme i driigi, jednako uspešan pristup ne pominjući uopšte da je zaboravio da učini nešto, tražeći to isto od njega rečima "Volela bih kada bi mogao da mi učiniš to i to." (On će znati da je zaboravio ono što je trebalo uraditi." Ono što ona čuje glasi "Ne treba da se Ijutiš zbog tako beznačajnih stvari. Suviše tražiš od mene i tvoj odgovor je ira-cionalan. Pokušaj da budeš realnija. Ti živiš u oblacima."
Koko on može do nastupi s manie potcenpvan{a

Reći će "Da, zaboravio sam... Jesi 11 se naljutila na mene?" Onda bi trebalo da je pusti da govori, ne pokušavajući da je ubedi kako greši i ne Ijuteći je dalje. Pošto bude rekla šta joj je na srcu shvatiće da ja on čuo ono što treba da čuje i uskoro će ponovo da oseti staru nak-lonost prema njemu.
3. Kada se on vrati iz pećine Nieno retoričko pitanie Poruko koiu on fu{e

Kada se on vrati iz svoje pećine, ona kaže "Kako -možeš da budeš tako bezosećajan i hladan?" ili "I kako ti misliš da ću ja sada da reagujem?" ili "Kako bihja to mogla da znam šta se unutar tebe dogada?" Poruka koju on čuje glasi "Nema razloga zbog kojeg bi se ti udaljavao od mene. Ti si surov i ne voliš me. Ti si po-grešan čovek za mene. Povredio si me mnogo više no što sam ja tebe ikada povredila."
Kako će on do ob{asni Koko ee on da ob{asni

Kada se on vrati iz pećine, a ona je neraspoložena on će Ono što ona čuje glasi "Ne bi trebalo da se osećaš povredeno pokušati da objasni "Bilo mi jc potrebno da neko vremc budem sam, a i to je trajalo samo dva dana. Velika stvar!" ili "Tebi nisam učinio ništa nažao. Zašto si se toliko uzbudila?" ili napušteno, a ako se i osećaš tako ja nimalo ne saosećam s tobom. Suviše tražiš od mene i neprestano me kontolišeš. Uradiću sve ono što hoću da uradim. Uopšte me nije briga za tvoja osećanja."
Kako ona može da nostupi s manje neodobrovanja

Ukoliko je njegov odlazak u pećinu oneraspoloži ona može da kaže "Znam da ti ponekad moraš da se udaljiš, ali me i dalje boli kada ti to uradiš. Ne kažem da grešiš, ali mi je veoma važno da shvatiš kroz šta prolazim.

Kako on može do nastupi s manje potcenjivanja

On kaže "Shvatam da te povre-dim svaki put kada se uda-Ijim. Mora da je to veoma bolno za tebe kada se ja povučem. Bilo bi dobro da porazgovaramo o tome. (Kada ona oseća da je on sluša onda joj je lakše da prih-vati njegovu potrebu da se udalji s vremena na vreme.)
4. Kada je on razočaro Njeno retoričko pitanje Poruko koju on čuje

Kada je on razočara ona kaže "Kako si to mogao da uradiš?" ili "Zašto nisi uradio ono što si rekao da ćeš uraditi?" ili "Zar nisi rekao da ćeš to uraditi?" ili "Kada ćeš konačno da shvatiš?" Poruka koju on čuje glasi "Ne-ma opravdanog razloga da me razočaraš. Ti si običan idiot. Ni-šta ne možeš da uradiš kako tre-ba. Ne mogu da budem srećna s tobom sve dok se ne promeniš.
Kako će on do objasni Poruko koju ono cuje

Kada se ona razočara u njega, on objašnjava "Hej, sledećeg puta ću sve da uradim kako treba" iU "Ma nije to ništa" ih "Ali ja nisam znao šta ti misliš." Ono što ona čuje glasi "Ukoliko si foše volje to je tvoj problem. Trebalo bi da si savitljivija. Ne treba da si neraspoložena i ja nimalo ne saosećam s tobom." 175
Kako ona može da nostupi s manje neodobravanjo

Ukoliko je Ijuta, ona raože da kaže "Ne volim kada me razočaraš. Mislila sam da ćeš me nazvati. U redu je, ali ja želim da znaš kako se osećam kad ti...."
Kako on može do nostupi s manje potcenpvanjo

On će reći "Shvatam da sam te razočarao. Hajde da porazgova-ramo o tome... Kako se ti osečaš? " Ponovo je pustite da govori. Dajte joj pnliku da bude saslušana i ona će se odmali osećati bolje. Posle izvesnog vremena recite joj "Šta ti je po-trebno da bi osetila moju podr-šku?" ili "Kako sada mogu da ti pružim podršku?"
5. Kada on ne poštuje njena osećanja i povredi je Njeno retoričko pitonje Poruka koju on čuje

Kada on ne poštuje njena osećanja i povredi je ona će reći "Kako si to samo mogao da kažeš?" ili "Kako možeš da se ponašaš prema meni na taj način?" ili "Hoćeš li ti mene da saslušaš" ili "Da li ti je uopšte stalo do mene ili ne?" ili "Da li se ja prema tebi ponašam na taj način?" Poruka koju on čuje glasi "Ti si loša i izopačena osoba. Ja sam mnogo više ispunjena Ijubavlju od tebe. Nikada ti ovo neću zaboraviti. Treba te kazniti i od-straniti. Sve je ovo tvoja greška."
Kako će on do obiasni Poruka koju ona čuje

Kada on ne poštuje njena osećanja i ona postane još gore ragpoložena on će objasniti "Gledaj, nisam ja to tako mislio" ili "Slušam te. Zar ne vidiš da upravo to i radim." ili" Nije tačno da ja nikada ne obraćam pažnju na tebe" ili "Ne smejem

ti se." Ono što ona čuje je "Nemaš prava da budeš uznemirena. To nema nikakvog smisla. Ponekad si previše osetljiva. Mora da nešto nije u redu s tobom. Postala si jako teška." 176
Kako ona može da nastupi s manje neodobravanja

Ona bi mogla da kaže "Ne svida mi se način na lioji razgovaraš sa mnom. Molim te prestani tako da mi se obraćaš" ili "Bio si jako zao, a ja to ne cenim. Zelela bili da prekinemo ovaj razgovor i nastavimo ga kasnije" ili "Ovo nije način na koji sam želela da razgovaram s tobom. Započnimo ovaj razgovor iz početka" ili "Ne zaslužujem da se prema meni ponašaš na taj način. Želela bih da prekinemo ovaj razgovor i nastavimo ga kasnije" ili "Hoćeš li, molim te, prestati da me prekidaš" ili "Hoćeš li biti Ijubazan da saslušaš šta imam da ti kažem." (Muškarac najbolje može da odgovori

kratkim, direktnim izjavama. Lekcije i pitanja mogu da daju suprotne rezultate.
Kako on može da nastupi s manje potcenjivanja

On može da kaže "Zao mi je, jer ti ne zaslužuješ da s tobom postupam na taj način." Onda treba duboko da uzdaline i da sasluša njen odgovor. Ona mo-že da nastavi i da kaže nešto kao "Ti nikada ne slušaš ono što ja govorim." Kada ona napravi predah on bi mogao da kaže "U pravu si. Ponekad te ne slušam. Izvini, znam da ne zaslužuješ da tako loše postupam prema tebi. Počnimo iz početka. Nadam se da ćemo ovog puta to bolje uči-niti." Ponovno započinjanje raz-govora je izvrstan način da obična rasprava ne preraste u svadu. Ako ona ne želi da krene iz početka nemojte je ubedivati da greši. Zapamtite, ukoliko joj date sva prava da bude neraspo-ložena ona će vas prihvatiti uz više odobravanja.
6. Kada je on u žurbi, a njoj se to ne dopada Njeno retoričko pitanje Poruko koju on čuje

Ona se žali "Zašto ti uvek žuriš negde?" ili "Zašto uvek moraš da juriš da bi stigao na vreme?."
Koko će on da objasni

On pokušava da objasni "Nije to tako strašno" ili "Uvek ti je to Poruka koju on čuje glasi "Nema opravdanja za ovoliku jurnjavu. S tobom nikada nisam srećna. Tebe nikada ništa neće promeniti. Ti si nesposoban i očigledno ne mariš za mene."
Poruka koju ono čuje

Ono što ona čuje je "Nemaš prava da se žališ na mene.

U svakom od gore navedenih priraera ženi sam dodeho da bude Ijuta na muškarca zbog nečega što je on uradio ih nije uradio. Sig-urno je da i muškarci mogu da se naljute na žene iz istih razloga, a moje gore navedene predloge treba primeniti na oba pola. UkoHko ste u vezi može da vam bude od koristi da upitate partnera kako bi on odgovorio na navedene sugestije. Odvojte malo vremena kada ste i vi i vaš partner dobre volje da biste skupa otkriH koje bi reči i kakav bi pristup najviše odgovarao vašem partneru i vama. Prihvatanje nekoHko "unapred dogovorenih izjava o kojima je postignut sporazum" može da bude od ogromne pomoći priHkom pokušaja da se umire strasti narasle tokom ra-sprave. Takođe, treba imati na umu da nije važno koHko su ispravne reči koje koristimo, jer ono što se zaista računa jesu osećanja koja stoje iza njih. Cak i ako citirate gore navedene fraze, napetost će nastaviti da raste ako vaš partner ne oseti vaše iskreno potvrđivanje i odobra-vanje. Kao što sam ranije pomenuo, ponekad je najbolje rešenje za izbegavanje svađe videti kako se ona primiče a potom se umiriti i prikriti na neko vreme. Uzmite predah da biste se usredsrediH tako da biste ponovo mogH skupa da nastavite sa više razumevanja, prihvatanja, potvrđivanja i odobravanja. Neka od ovih promena koje ćete učiniti u prvi mah može da vam deluje nezgrapno i veštački. Mnogi Ijudi zamišljaju

Ijubav kao "reci ono što ti je na srcu." Međutim, takav direktan pristup ne računa na osećanja našeg sagovornika. Mi možemo da budemo iskreni i direk-tni kada su osećanja u pitanju, ah ih možemo izraziti na način koji neće povrediti iH uvrediti drugu stranu. Upotrebljavajući neki od gore navedenih predloga, vi ćete proširiti i uvežbati svoju moć da komunicirate na način koji u sebi podrazumeva mnogo više brige i poverenja. Posle izvesnog vremena sve će vam to preći u naviku. UkoHko ste trenutno u vezi, a vaš partner namerava da primeni neku od gore navedenih sugestija, imajte na pameti da on zaista pokušava da vam pruži veću podršku. U početku njegovi izrazi mogu da deluju ne samo neprirodno već i neiskreno. Nemoguće je pro-meniti navike sticane čitavog života u svega par nedelja. Zato imajte poštovanja za svaki njegov korak; u suprotnom vaš partner brzo može da odustane. < 180 IZBEGAVANJE SVAĐA KROZ KOMUNIKACIJU PUNU UUBAVI Emotivno nabijene svađe i rasprave mogu biti izbegnute ako mi možemo da shvatimo koje su i kakve su to potrebe našeg partnera i ako mu ih pružimo. Sledeća priča ilustruje kako svađa može biti izbegnuta kada žena direktno saopštava svoja osećanja a muškarac ih vrednuje i potvrduje. Sećam se da smo moja supruga i ja jednom priUkom otišli na odmor. Odvezli smo se koUma, konačno odahnuvši od napora to-kom nedelje. Očekivao sam da će Boni biti srećna što smo otiš na odmor. Umesto toga ona je napravila kiselo Hce i rekla "Osećam kao da mi je život samo jedno dugo, lagano mučenje." Napravio sam pauzu, duboko uzdahnuo i odgovorio, "Znam na šta misHš, osećam se kao da su iscedih i posiednji gram života iz mene." Odmah pošto sam ovo rekao načinio sam pokret kao da ce-dim mokar veš. Boni je kiimnula glavom u znak odobravanja i na moje veliko čudenje uskoro je počela da se smeje, promenivši temu. Počela je da govori o tome koHko je uzbuđena što smo krenuli na ovaj put. Sve ovo se ne bi dogodilo šest godina ranije. Mi bismo se posvađali i ja bih, sasvim pogrešno, krivicu svalio na nju. Ja bih se naljutio na nju kada bi rekla da je njen život lagano, sporo mučenje. To bih lično shvatio i osećao bih se kao da se ona žali na mene. Zauzeo bih odbrambeni stav, pokušavajući da joj objasnim kako naš život nije mučenje i kako bi trebalo da bude zahvalna jer idemo na divno putovanje. Onda bi počeh da se svadamo i ja bih imao jedan dug, mučan odmor. Sve bi se to dogodilo zato što ja ne bih shvatio i pružio potvrdu njenih osećanja. Ovog putasam shvatio da ona izražava tek jedno prolazno osećanje. To nije bila izjava koja se ticala mene samog. Zato što sam uspeo da je shvatim ja nisam zauzeo odbrambeni stav. Moj komentar da sam potpuno isceden ona je doživela kao potvrdu svojih osećanja. Odgovor na to bilo je snažnije prihvatanje s njene strane i ja sam os-etio njenu Ijubav i odobravanje. Zato što sam naučio da pružim potvrdu njenim osećanjima, ona je dobila Ijubav koja joj je bila potrebna. Nismo se posvadaii.
181

Glava 10

SKUPUANj POENA KOD SUPROTNOG POLA
Muškarac veruje da je dobio veliki broj poena kod žene ukoliko učini za nju nešto veoma veliko, na primer, ako joj kupi kola ili je odvede na odmor. Misli da je skupio manje poena kada učini nešto manje, kao što je kada joj otvori vrata od kola, kupi joj cvet, ili je zagrli. Oslanjajući se na ovakvu vrstu vođenja evidencije, veruje da će je najviše zadovoljiti ukoliko usmeri svoje vreme, energiju i pažnju na činjenje nečega krupnog za nju. Medutim, ova formula ne funk-cioniše, jer žene drugačije vode evidenciju. Kada žena beleži poene svaka stvar poklonjena u znak Ijubavi, bez obzira koliko je velika ili mala, uvek vredi samo jedan poen. Muškarac, međutim, misli da je dobio jedan poen za sitan poklon, a trideset za neki krupan. Budući da ne može da shvati da žene vode evidenciju drugačije on, prirodno, usredsređuje svoju energiju na je-dan ili dva velika poklona. Kada žena beleži poene svaka stvar poklonjena u znak Ijubavi, bez obzira koliko je velika ili mala, uvek vredi samo jedan poen. Muškarac ne shvata da su za ženu male stvari podjednako važne kao i velike. Drukčije rečeno, za ženu jedna ruža dobija potpuno isti broj poena kao i blagovremeno plaćena otplata za stan. Ukoliko ne shvate ovu osnovnu razliku u vođenju evidencije, muškarci i žene će neprestano nailaziti na sukobe i razočarenja u svojim odnosima. 182

Sledeći slučaj predstavlja dobar primer: U savetovalištu za parove, Pam je rekla: "Toliko toga činim za Čaka, a on me i ne primećuje. Jedino do čega mu je stalo je njegov posao." Čak reče: "Ali moj posao otplaćuje našu prelepu kuću i omogućava nam da idemo na letovanje. Trebalo bi da si srećna." Pam odgovori: "Nije mi stalo ni do ove kuće ni do le-tovanj a ukoliko se više ne volimo. Potrebno mi je više toga odtebe." Ćak reče: "Kada ovako govoriš izgleda kao da ti daješ mnogo, mnogo više." Pam odgovori: "I dajem. Ja uvek radim sve za tebe. Perem veš, spremam ručak, čistim kuću - baš sve. Ti radiš samo jednu

stvar i ideš na posao, koji plaća račune. A zatim očekuješ da sve drugo ja uradim." Cak je uspešan lekar. Kao i kod većine stručnjaka, njegov posao zahteva mnogo vremena, ah je i vrlo unosan. Nije mogao da shvati zašto je njegova žena, Pam, bila toliko nezadovoljna. On je "dobro zaradivao" i obezbedio "dobar život" za svoju ženu i porodicu, ali kada se vraćao kući njegova žena je bila nesretna. Po Cakovom shvatanju to je značilo da što više novca zarađuje na poslu, to manje mora da radi kod kuće u znak pažnje prema svojoj ženi. Misho je da mu je njegov pozamašni čekkoji je primao na kraju meseca donosio najmanje trideset poena. Kada je otvorio vlastitu kliniku i udvostručio prihode, pretpostavljao je da sada dobija šezde-set poena mesečno. Nije imao pojma da mu njegov ček za platu kod Pem donosi samo jedan poen svakog meseca - bez obzira na veličinu sume koja se nalazi na njemu. Cak nije shvatio da je sa Pamine tačke gledišta to značilo da što više on zarađuje, to manje ona dobija. Njegova nova khnika je zahte-vala više vremena i energije. Da bi pokupila komadiće ona je počela još više da čini na organizovanju njihovog života i odnosa. Budući da je više davala, ona se osećala kao da ona svakog meseca ostvaruje šezdeset poena u odnosu na njegov jedan. To ju je učinilo veoma nes-retnom i ozlojadenom.
183

Pam je smatrala da daje mnogo više, a dobija manje. Sa Čakovog stanovišta, on je bio taj koji sada daje više (šezdeset poena) i treba da dobija više od svoje žene. U njegovoj svesti oni su bili jednaki po broju bodova. On je bio zadovoljan njihovim odnosom, izuzev u jednome - ona nije bila sretna. JCrivio ju je da želi previše. Ovakav stav je učinio da Pam postane još nezadovoljnija. Nakon što su saslušali moje predavanje o odnosima, snimljeno na traci, i Pam i Cak su bili u stanju da prestanu da optužuju jedno drugo i da reše svoj problem sa ijubavlju. Odnos koji je bio zreo za razvod se promenio. Čak je naučio da su sitnice koje je činio za svoju ženu dovele do velike promene. Bio je zaprepaščen koliko su se brzo stvari menjale nabolje kada je počeo da pokianja više vremena i pažnje svojoj ženi. Počeo je da shvata da su za ženu male stvari podjednako važne kao i velike. Sada je razumeo zašto je njegov posao vredeo samo jedan poen. Uistinu, Pam je imala dobar razlog da bude nesrećna. Njoj su istinski bih potrebni Čakova energija, trud i pažnja, mnogo više nego njihov bogat život. Cak je otkrio da je trošenjem manje energije na ! stvaranje novca i usmeravanjem samo malo više energije u pravom smeru, njegova žena bila daleko srećnija. Shvatio je da je radio duže, verujući da će je to učiniti srećnijom. Kada je jednom saznao kako evidenciju, mogao je da se vrati kući samouvereniji, jer je znao način kako da je učini srećnom.

MALE STVARI GNE VELIKU PROMENU

Postoji mnoštvo načina da muškarac stekne poene kod svoje partnerke, a da pri tom ne mora mnogo da se trudi. To je samo stvar preusmeravanja energije i pažnje koje on već poklanja. Mnogi muškarci već znaju za većinu od ovih stvari, ali se ne trude da ih učine jer ne shvataju koliko su za ženu važne male stvari. Muškarac istinski veruje da su male stvari neznačajne u poređenju sa krupnim stvarima koje čini za nju. Neki muškarci mogu i da započnu svoju vezu tako što će činiti male stvari, ah kada ih jednom ih dvaput učine prestaju sa tim. Putem neke misteriozne instinktivne sile, počinju da usmeravaju svoju energiju na ostvarenje neke krupne stvari za svoju partnerku. Tada zanemaruju one sitnice koje su neopnoane oa oi se zena ubcuia zadovoljnom u odnosima sa muškarcem. Da bi žena bila zadovoljna, muškarac mora da shvati šta je njoj potrebno da bi osetila da je vol-jena i da ima podršku. Način na koji žene beleže poene nije samo stvar davanja pred-nosti već istinske potrebe. Ženi je potrebno mnogo izraza Ijubavi u Ijubavnoj vezi da bi se osetila voljenom. Jedan ili dva izraza Ijubavi, bez obzira koliko značajni, neće je i ne mogu je zadovoljiti. Za muškarca to može biti izuzetno teško da shvati. Jedan način gledanja na to je da zamisli da žene imaju rezervoar Ijubavi sličan rezervoaru za benzin u kolima. Potrebno je da se neprestano puni. Činjenje sitnih stvari (i zadobijanje mnoštva poena) je tajna punjenja rezervoara Ijubavi žene. Žena se oseća voljenom kada je rezervoar njene Ijubavi napunjen. Tada je u stanju da odgovori sa više Ijubavi, poverenja, prihvatanja, zahvalnosti, divljenja, odobravanja i podr-ške. Mnoštvo sitnica je potrebno da bi se njen rezervoar napunio do vrha. Navodimo 101 mali način na koji muškarac može da stalno održava napunjenim rezervoar Ijubavi svoje partnerke.

101 NAČIN DA SE POSTIGNU POENI KOD ŽENE

1. Prilikom povratka kući, pre nego što bilo šta drugo ura-dite, prvo pronađite svoju ženu i zagrlite je. 2. Pitajteje kakoje provela dan u zavisnosti od toga štavam je rekla da planira (npr. "Kako je prošla tvoja poseta lekaru?"). 3. Praktikujte da slušate i postavljate pitanja. 4. Oduprite se iskušenju da rešavate njene probleme - umesto toga saslušajte je. 5. Posvetite joj dvadeset minuta nepodeljene, pomne pažnje (ne čitajte novine, niti dozvolite da vas bilo šta omete tokom tog vremena). 6. Donesite joj buket cveća kao iznenađenje kao i u poseb-nim prilikama. 7. Planirajte sastanak nekoliko dana unapred, bolje nego da sačekate petak uveče i da je pitate šta želi da radite.

185 8. Ukoliko je ona ta koja obično sprema večeru ili je njen red da je spremi, a izgleda umorno i prezaposleno, ponu-dite joj da vi spremite večeru.

9. Recite joj kako dobro izgleda. 10. Poklonite punu pažnju njenim osećanjima kada je potištena. 11. Ponudite joj pomoć kada je umorna. 12. Planirajte dodatno vreme kada putujete, tako da ona ne mora da žuri. ^ 13. Kada ne dolazite kući navreme, nazoviteje i obavestiteje o tome. 14. Kada vas zamoli za pomoć, recite joj da ili ne, ne dozvoljavajući da pomisli da je pogrešila što vas je zamolila. 15. Kad 'god su njena osećanja povređena, pokažite saosećanje i recite joj "Žao mi je što se osećaš povre-đenom". Zatim ćutite; neka oseti vaše razumevanje za njenu bol. Ne nudite joj rešenja niti joj objašnjavajte da to što je ona povređena nije vaša krivica. 16. Kada vam je potrebno da .se nakratko "izduvate", recite joj da ćete se vratiti i da vam je potrebno izvesno vreme da razmisiite o stvarima. 17. Kada se ohladite i vratite, recite joj šta vamje smetalo na odmeren način, neokrivljujući je, da ne bi pomislila na najgore. 18. Ponudite joj da naložite vatru zimi. 19. Kada govori vama, prestanite da čitate časopis ili ugasite televizor i poklonite joj punu pažnju. 20. Ukoliko obično ona pere sudove, povremeno ponudite da ih vi operete, naročito ako je ona umorna tog dana. 21. Primetite da je uznemirena iU umorna i pitajte je šta još mora da uradi. Tada joj ponudite pomoć tako što ćete vi završiti neki od "njenih poslova". 22. Kada izlazite, pitajte je da li joj treba nešto iz prodavnice i ne zaboravite da to donesete. 23. Obavestite je kada planirate da napravite predah ili da idete na odmor. 186
Zagrlite je četiri puta dnevno. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31. 32. 33. 34. 35. 36. 37. 38. 39. 40. 41. 42. 43. 187
44. Stvonte Sltuacijc za KOJC oooje inoiaic icpu ua sc uuu-čete.

Nazovite je s posla da bi je pitali kako je ili da bi joj is-pričali nešto uzbudljivo šta se dogodilo ili da^bi ste joj rekli "Volim te". Recite joj "volim te" bar nekoliko puta svakoga dana. Namestite krevet i očistite spavaću sobu. Ukoliko ona pere vaše čarape, potrudite se da ih okre-nete na lice, kako to ona ne bi morala da radi. Obratite pažnju kada je kanta za dubre puna i ponudite se da je vi ispraznite. Kada ste van grada, nazovite je da bi joj ostavili broj tele-fona na kome može da vas dobije i obavestili je da ste bezbedno stigli. Operite njena kola. Operite svoja kola i očistite ih iznutra pre sastanka sa njom. Operite se pre vođenja Ijubavi ili stavite kolonj.sku vodu ukoliko ona to voli. Stanite na njenu stranu kada ju je neko povredio. Ponudite se da joj izmasirate vrat, leđa ili stopala (ili svo troje). Ne propustite da je povremeno pomazite ili da budete nežni bez seksualnosti. Budite strpljivi dok vam ona priča. Ne gledajte u sat. Kad gleda TV sa vama, ne preskačite s kanala na kanal daljinskim upravljačem. Kada se nalazite među drugim Ijudima, pokažite da vam je stalo do nje. Kada se držite za ruke, ne dozvolite da vam ruka omlitavi. Naručite pića koja voli, tako da možete da joj ponudite da izabere između onih koja već znate da voH. Predlažite različite restorane za izlazak; ne svaljujte teret odluke gde da se ide na nju. Nabavite pretplatne karte za pozorište, sinfoniju, operu, balet ili neki drugi vid umetničkih doživljaja kojeona voli.

45. Pokažite razumevanje kad kasni ili kada odluči da pro-meni svoj izgled. 46. Posvećujte više pažnje njoj nego drugima kada ste na jav-nom mestu. 47. Neka vam bude važnija od dece. Neka deca vide da prvo i pre svega njoj poklanjate pažnju. 48. Kupujte joj sitne poklone - kao što su mala bombonjera ili parfem. 49. Kupite joj nešto od odeće (ponesite sliku svoje saputnice zajedno sa njenim dimenzijama u prodavnicu i dozvolite prodavačicama da vam pomognu u izboru). 50. Slikajte je u posebnim prilikama. 51. Organizujte kratka romantična putovanja. 52. Postarajte se da vidi da nosite njenu sliku u novčaniku i s vremena na vreme je zamenite novom. 53. Kada odsedate u hotelu, naručite da donesu u sobu nešto posebno, kao što je flaša šampanjca, penušavi sok od jabuke ili cveće. 54. Napišite poruku ili obeležite posebne datume kao što su godišnjice ili rodendani. 55. Ponudite joj da vi Vozite kola na dugim putovanjima. 56. Vozite polako i pažljivo, vodeći računa o tome šta ona više voli. U krajnjem slučaju, ona je ta koja sedi be-spomoćna na prednjem sedištu. 57. Obratite pažnju na to kako se oseća i to joj glasno stavite do znanja - "Danas izgledaš zadovoljno" ili "Izgledaš umorno" - a potom joj postavite pitanje kao što je "Kako si provela dan?" 58. Kada je izvodite, unapred proučite putanju kojom ćete ići kako se ona ne bi osećala odgovornom za određivanje pravca. 59. Voditeje naples ili idite zajedno s njom na časove plesa. 60. Iznenadite je Ijubavnom porukom ili pesmom.

61. Ponašajte se prema njoj na način na koji ste to činili na samom početku vaše vezc. 185 62. Ponudite se da popravitc nešto u kući. Recite "Ima li ovde nešto čemu je potrcbna popravka? Imam nešto slo-bodnog vremena." Nc uzimajte više nego što ste u stanju da uradite. 63. Ponudite se da naoštrite kuhinjske noževe. 64. Kupite neki dobar univerzalni lepak da bi zalepili stvari koje su se slomile. 65. Ponudite da promenite sijalice čim pregore. 66. Pomozite oko izbacivanja starudija. 67. Pročitajte naglas ili isecite iz novina ono što bi moglo da je interesuje. 68. Pažljivo zapišite svaku telefonsku poruku za nju koju ste vi primili. 69. Očistite i osušite pod u kupatilu nakor tuširanja. 70. Otvarajte vrata ispred nje. 71. Ponudite joj da vi ponesete bakaluk. 72. Ponudite joj da vi ponesete teške kutije. 73. Naputovanjimavisestarajteoprtljaguibuditetajkoji je odgovoran za njegovo smeštanje u kola. 74. Ukoliko ona pere sudove ili je njen red da to uradi, ponudite joj pomoć oko ribanja lonaca ili drugih težih poslova. 75. Napravite spisak stvari "za popravku" i ostavite ga u kuhinji. Kada imate višak vremena popravite nešto sa tog spiska. Ne dozvolite da suviše dugo čeka. 76. Kada skuva jelo, pohvalite njeno kuvarsko umeće. 77. Kada je slušate dok govori, gledajte je u oči. 78. Dotaknite je nekad rukom dok pričate sa njom. 79. Pokažite interesovanje za ono što ona radi tokora dana, za knjige koje čita i za Ijude sa kojima se sreće. 80. Kada vam priča, uverite je da ste zainteresovani tako što ćete povremeno ispuštati glasove kao što je "ah-ha", "uh, uh", "oh", "hmmm" i "mmhm". 81. Pitajte je kako se oseća. 82. Ukoliko joj nije bilo dobro na izvestan način, pitajte je kako je trenutno, kako se oseća i kako izdržava. 189

83. Ako je umorna, ponudite da joj napravite čaj. . 84. Budite spremni da krenete na spavanje zajedno i istovre-meno s njom idite u krevet. 85. Poljubite je i recite joj doviđenja kad izlazite iz kućc. 86. Smejte se njenim šalama i dosetkama. 87. Zahvalite joj se kada učini nešto za vas. 88. Primetite kada je napravila frizuru i udelite joj kompii-ment. 89. Stvorite posebno vreme koje ćete sami zajedno provesti. 90. Ne odgovarajte na telefon u intimnim trenucima ili uko-liko vam poverava svoja bolna osećanja. 91. Idite zajedno na vožnju biciklom, čak i kada je to samo kratka vožnja. 92. Organizujte i pripremite izlet. (Ne zaboravite da pone-sete opremu za izlet.) 93. Ukoliko pere veš, odnesite odeću na hemijsko čišćenje iU se ponudite da operete sudove. 94. Povedite je u šetnju bez dece. 95. Razgovarajte s njom na način koji će joj pokazati da vi želite da ona dobije ono do čega joj je stalo, ali i da vi želite ono što želite. Budite brižni, ali ne budite mučenik. 96. Stavite joj do znanja da vam je nedostajala dok ste bili odsutni. 97. Donesite kući njen omiljen kolač ili slatkiš. 98. Ukoliko obično ona kupuje hranu, ponudite joj da vi odete u nabavku hrane. 99. Jedite malo u romantičnim prilikama kako kasnije ne bi bili tromi i umorni. 100. Zamolite je da doda svoja razmišljanja ovom spisku. 101. Spuštajte dasku na klozetskoj šolji. ČAROLIJA ČINJENJA MALIH STVARI Čarolija je kada muškarac čini sitne stvari za svoju ženu. Time se puni njen rezervoar Ijubavi i poeni se izjednačavaju. Kada je rezultat izjednačen, ili gotovo izjednačen, žena zna da je voljena, što je za uz-vrat čini poverljivijom i odanijom. Kada žena zna da je voljena, ona može da voli bez ozlojeđenosti.
190 Činjenje malih stvari za ženu jc ujedno lekovito i za muškarca. U stvari, te sitnice će pomoći u lečenju njegovog nezadovoljstva podjednako kao i njenog. On počinje da se oseća snažnijim i efikasnijim zato što ona dobija pažnju koja joj je potrebna. Tada su oboje zado-voljni. Šta je potrebno muškarcu

IJpravo kao šti) je potrebno da muškarac nastavi da čini male stvari za ženu, ona treba da bude posebno revnosna u pokazivanju koliko ceni to što on za nju čini. Osmehom i izražavanjem zahvalnosti ona može da mu stavi do znanja da je postigao poen. Muškarcu je potrebno ovo odavanje priznanja i podrška da bi nastavio sa da-vanjem. Njemu je potrebno da oseti da može da napravi promenu. Muškarci prestaju da daju kada osete da se to što čine uzima kao nešto sasvim normalno. Potrebno je da mu žena stavi do znanja da mu je ona zahvalna na onome što čini za nju. To ne znači da ona treba da se pretvara kao da je sve savršeno u redu, samo zato što je on izbacio đubre umesto nje. Ona jednostavno treba da primeti da je on izneo đubre i da mu kaže "hvala". Postepeno sve više Ijubavi i razumevanja će proticati na obe strane. Koje muškarčeve potrebe žena treba da prihvati Žena treba da shvati instinktivnu težnju muškarca da usredsredi svu svoju ^nergiju na jednu vehku stvar i da za njega sitnice nisu važne. Prihvatanjem ove sklonosti, ona će biti manje povredena. Umesto da ga optužuje što je on taj koji manje daje, bolje je da konstruktivno radi sa njim zajedno na rešavanju problema. Ona može stalno da mu stavlja do znanja koHko su za nju važne sitnice koje je on učinio za nju i to što on mnogo i naporno radi. Treba da zapamti da to što on zaboravlja da uradi male stvari ne ' znači da je ne voli, već samo da se opet usredsredio na neku krupnu stvar. Umesto da se svađa s njim ih da ga kažnjava, može da pod-stakne njegovo učestvovanje tako što ćc ga zamohti za pomoć. Uz više priznanja i podrške muškarac će postepeno naučiti da vrednuje male stvari podjednako kao i vehke. Manje će ga opterećivati potre-bom da mora da bude sve više i više uspešan i počeće da biva opušteniji i da provodi više vreraena sa svojom ženom i porodicom. 191

PREUSMERAVANJE ENERGIJEI PAZNJE Sećam se kada sam prvi put počeo da preusmeravam svoju energiju na male stvari. Kada smo se Boni i ja tek uzeli, bio sam tak-oreći "posloman". Pored pisanja knjiga i držanja predavanja, radio sam i petnaest sati nedeljno u savetovalištu. U prvoj godini braka ona mi je neprestano stavljala do znanja koliko joj je potrebno da provodi više vremana sa mnom. Stalno mi je govorila o tome kako se oseća napušteno i povređeno. Ponekad je iznosila ono što oseća u pismima koja je pisala. To smo nazivali Ljubavnim pismom. Svako pismo se završavalo sa Iju-bavlju, a obuhvatalo je osećanje besa, tuge, straha i žaljenja. U jedan-aestom poglavlju ćemo mnogo detaljnije govoriti o tehnici i značaju pisanja ovih Ljubavnih pisama. Ovo Ijubavno pismo je napisala u vezi sa mojim suviše dugim provodenjem vremena na poslu. Dragi Džone, Pišem ti kako bih sa tobom podelila svoja osećanja. Ne žeHm da ti kažem šta da radiš. Jednostavno želim da shvatiš šta osećam. Ljuta sam što provodiš toliko vremena na poslu. Ljuta sam što dolaziš kući kada više ništa nije ostalo za mene. Žehm da provodim više vremena s tobom. Boli me to što mi se čini da ti je više stalo do tvojih pacije-nata nego do mene. Tužna sam što si toliko umoran. Nedostaješ mi. Bojim se da ti i ne žeHš da budeš sa mnom. Bojim se da sam samo još jedan teret u tvom životu. Bojim se da zvučim kao džangrizalo. Bojim se da ti nije važno ono što osećam. Žao mi je ako ti teško pada što ovo čuješ. Ja znam da ti daješ sve od sebe. Cenim to što mnogo radiš. Volim te, Boni Nakon što sam pročitao o njenom osećanju zanemarenosti, shvatio sam da ja uistinu pružam više svojim pacijentima nego njoj. Njima sam poklanjao punu pažnju, a zatim sam dolazio kući iscr-pljen i zanemarivao sam svoju ženu.
i ' ','"

192
Kada muškarac previše radi Zanemarivao sam je ne zato što je nisam voleo ili zato što mi nije stalo do nje, već jednostavno zato što više ništa nije ostajalo što bih mogao da dam. Naivno sam verovao da je najbolja stvar koju mogu da učinim za nju to da radim naporno kako bih obezbedio svojoj ženi i porodici bolji život (više novca). Kada mi je postalo jasno šta ona oseća, razradio sam plan za rešavanje problema u našem odnosu. Umesto osam pacijenata dnevno, koHko sam ih primao, počeo sam da ih primam sedam. Pretvarao sam se da je moja žena moj osmi pacijent. Svake večeri dolazio sam kući jedan sat ranije. Počeo sam da joj poklanjam predanu i nepodeljenu pažnju koju sam pružao svakom od svojih pacijenata. Kada bih došao kući počeo bih da ra-dim male stvari za nju. Uspeh ovog plana bio je trenutan. Ne samo što je ona bila srećnija, bio sam srećniji i ja. Postepeno, kada sam osetio da sam voljen zbog načina na koji mogu da izdržavam nju i našu porodicu, sve

manje sam stremio vehkom uspehu. Usporio sam, i na moje iznenađenje do procvata je došlo ne samo u našem odnosu, već i na mom poslu, a da na tome nisam morao da radim tako mnogo. Konstatovao sam da se moj uspeh u porodici odražavao i na moj uspeh na poslu. Shvatio sam da se uspeh u posiovnom svetu ne postiže samo mukotrpnim radom. On je takode zavisio i od moje sposobnosti da ulijem poverenje u druge. Kada sam osetio da me moja porodica voli, ne samo što sam se sam osečao samouverenije, već su mi i drugi više verovali i više me cenili.

Kako žena može da pomogne Bonina podrška je imala veliku ulogu u ovoj promeni. Pored isk-renosti i Ijubavi koju mi je ukazivala, ona je bila i vrlo uporna u zahtevina da učinim neke stvari za nju, da bi mi kasnije, kada ih učinim, bila veoma zahvalna. Postepeno sam počeo da shvatam kako je divno biti voljen zbog sitnica. Oslobodio sam se osećanja da moram da radim velike stvari da bih zaslužio Ijubav. To je bilo spasenje.

193

KADA ZENA DAJE POENE

Žena poseduje posebnu sposobnost da ceni sitnice u životu pod-jednako kao i velike stvari. To je blagoslov za muškarce. Većina muškaraca se upinje da postigne sve veći i veći uspeh, u uverenju da će ih to učiniti dostojnim Ijubavi. Duboko unutra, oni vapiju za Iju-bavlju i divljenjem drugih. Oni ne znaju da mogu zadobiti Ijubav i divljenje i bez postizanja većeg uspeha. Većina muškaraca se upinje da postigne sve veći i veći uspeli, u uverenju da će ih to učiniti dostojnim Ijubavi. Žena poseduje sposobnost da izleči muškarca od ove sklonosti ka uspehu time što ceni male stvari koje on čini. Ali može se dogoditi da ona ne pokaže zahvalnost, ukohko ne zna koHko je to važno za muškarca. Može dozvoliti da je njena ozlojađenost savlada.

LEČENJE BOLESTIOZLOJEĐENOSTI

Žene instinktivno cene sitnice. Jedini izuzeci su kada žena ne shvata muškarčevu potrebu da čuje zahvalnost ili kada oseća da je re-zultat neizjednačen. Kada žena oseća da je nevoljena i zanemarena za nju je automatski teško da ceni ono što muškarac radi za nju. Ona se oseća ozlojađenom zato što daje mnogo više od njega. Ozlo-jedenost sprečava njenu sposobnost da ceni sitnice. Ozlojdenost, kao grip i nazeb, nije dobra po zdravlje. Kada se žena razboH od ozlojedenosti ona je sklona da negira ono što je muškarac učinio za nju, jer je ona, shodno njenom vođenju eviden-cije, mnogo više učinila za njega, Kada je rezultat četrdeset prema deset u ženinu korist, ona može da počne da se oseća veoma nezadovoljnom. Nešto se dogada sa ženom kad oseti da daje više nego što dobija. Sasvim nesvesno ona oduzima njegovih deset poena od njenih četrdeset i zaključuje da je odnos u njihovoj vezi trideset naprema nula. S matematičke tačke gledišta ovo ima smisla i može se shvatiti, ali to nije tako. 194 Kada oduzme njegovc bodove od svojih on završava sa nulom, a on nije nula. Nije tačno da on nije učinio ništa; on je postigao deset poena. Kada se on vrati kući sreće se sa hladnoćom u njenim očima iH njenom glasu koji govore da je on nula. Ona poriče sve što je on učinio. Ona se ponaša prema njemu kao da nije učinio ništa - ali on je postigao deset poena. Razlog zbog koga žena na ovakav način oduzima muškarčeve poene ieži u njenom osećanju nevoljenosti. Neizjednačen rezultat čini da se ona oseća nevažnom. Osećajući se nevoljenom, zanju je veoma teško da ceni čak i onih deset poena za koje on, s puno prava, može da tvrdi da je postigao. Naravno, ovo nije pošteno, ali tako se dogada. Ono što se po pravilu dešava u odnosu između muškarca i žene kada stigne do ove tačke je da muškarac oseća da je necenjen i gubi motivaciju da nastavi da čini više. On se inficira sa gripom ozlojedenosti. Ona zatim nastavlja da oseća još veću ozlojedenost i situacija postaje sve gora i gora. Njen grip, zvani ozlojedenost, se pogoršava.

Sfa ona može da uradi

Ovaj problem se može rešiti samo ako se podrobno sagleda sa obe strane. Njemu je potrebno da oseti da se njegov trud ceni, dok je njoj potrebna podrška. U suprotnom, njihova bolest če se pogoršati. Da bi rešila ovu ozldjeđenost žena treba da preuzme odgovor-nost. Ona treba da preuzme odgovornost zbog toga što je sama doprinela svom problemu time što je davala više i dozvolila da rezul-tat bude toliko neizjednačen. Ona treba da se leči isto kao kada ima grip ili nazeb i da se odmori od tolikog davanja u njihovoj vezi. Ona treba da se "raspekmezi" i da dozvoh svom partneru da se više brine o njoj. Kada žena oseća nezadovoljstvo, ona obično ne pruža mogu-ćnost svom partneru da joj pomogne, ili, ukoliko on to pokuša, ona će negirati vrednost onoga što je on učinić i daće mu još jednu nulu. Ona zatvara vrata njegovoj podrški. Preuzimajući odgovornost za to što je

davala previše, ona može prestati da krivi njega za problem i da počne da vodi evidenciju ispočetka. Može da mu pruži još jednu priliku i, uz njeno novo razumevanje, poboljša situaciju. 195

Šta muškarac može da uradi

Kada se muškarac oseti necenjenim, on prestaje da se zalaže. Način na koji on može odgovorno da se nosi sa siluacijom je da shvati da je njoj veoma teško kada oboli od ozlojeđenosti da daje poene za njegovu pomoć i da ga ceni. On može da se oslobodi od svog vlastitog nezadovoljstva t^ko što će razumeti da je njoj potrebno da prima izvesno vreme pre nego što bude u stanju ponovo da daje. Treba da ima ovo na umu kada predano iskazuje svoju Ijubav i pažnju kroz sitnice. Izvesno vreme ne treba da očekuje da će ona da ceni to što on čini u onoj meri u kojoj on to zaslužuje i koliko mu je potrebno. Od pomoći možc da bude i ako on preuzme odgovornosti što ju je zarazio gripom jer je propustio da učini male stvari koje su joj bile potrebne. Sa ovakvom predostrožnošću, on može da daje, a da pri tom ne očekuje mnogo za uzvrat, sve dok se ona ne oporavi od .svoje bolesti. Saznanje da može da reši ovaj problem pomoćiće mu istovremeno da se oslobodi i svog vlastitog nezadovoljstva. L'koliko on nastavi sa davanjem, a ona se usresredi na odmor od davanja i prihvatanje nje-gove pomoći sa Ijubavlju, ravnoteža može veoma brzo ponovo da se uspostavi.

ZASTOMUSKARCIDAJUMANJE
Muškarac retko namerno uzima više i daje manje. Ipak, mu-škarci su poznati po tome što daju manje u vezama sa ženama. Verovatno ste ovo već iskusili u svojim odnosima. Zene se obično žale da njihovi partneri u početku izražavaju više Ijubavi, a da zatim poste-peno postaju pasivni. Muškarci takode osećaju da se prema njima nepravedno postupa. U početku žene su tako zahvalne i zaljubljenc, a zatim postaju razočarane i sve više zahtevaju. Ova misterija se može razumeti kada shvatimo koliko se razlikuje način vodenja evi-dencije muškaraca i žena. Postoji pet glavnih razloga zbog kojih muškarac prestaje da daje. To su: IMarsovci idealizuju pravičnost. Muškarac usredsređuje svu svoju energiju u projekat na poslu i misli da je upravo zaradio pedeset poena. Tada dođe kući i scdne, čekajući da njegova žena zaradi njenih pedeset poena. On nc zna da jc preraa njenom pogledu na stvari zaradio samo jedan poen. On prestaje da se trudi jer misli da je već zaradio više. U njegovoj svesti to je pošteno i zavreduje Ijubav. On joj dozvol-java da ona zaradi svojih pedeset poena koji vrede koliko i izdržavanje kuće i da izjednači rezultat. On ne shvata da njegov težak rad na poslu donosi s^mo jcdan poen. Njegov model poštenja raože da funkcioniše sarao kada shvati i poštuje način po kome žcna dajc samo jedan poen za bilo kakav izraz Ijubavi. Ova prva spoznaja ima praktične priraene za muškarce i za žene. To su: Za muškarce: Zapamtite da kod žene velike i male stvari nose jc^ dan poen. Svi izrazi Ijubavi su podjednaki i podjednako su potrebni -veliki i mali. Da biste izbegh pojavu nezadovoljstva, praktikujte da učini te i neke male stvari koje prave veliku razhku. Ne očekujle da će žena biti zadovoljna sve dok ne dobije mnoštvo sitnih izraza Ijubavi podjednako kao i veliki. Za žene: Zapamtite da su muškarci sa Marsa; oni nisu automat-ski motivisani da čine male stvari. Oni daju manje, ne zato što vas ne vole, već zato što veruju da su već dah svoj udeo. Pokušajte da to ne uzimate lično. Umesto toga, neprestano ih podstičitc tako što ćcte tražiti više. Nc čekajte da ga zamolite da vam pomogne tek onda kada vam je njegova pomoč zaista neophodna ili kada razlika u rezuitatu postane suviše velika. Ne Jzahtevajte njegovu podršku; verujtc da on želi da vam pomogne, čak i kad mu je potrebno malo ohrabrenje. 2. Venerijanke idealizuju bezuslovnu Ijubav. Žena daje onoliko ko-liko može i primećuje da je primila manje samo kada je prazna i is-troščna. Žene ne započinju vođenje evidencijc kao što to činc mu.škarci; žene daju dobrovoljno i pretpostavljaju da će i muškarci isto učiniti. Kao što smo videli, muškarci nisu isti. Muškarac daje dobrovol-jno samo dok rezultat, onako kako ga on shvata, ne postane neizjednačen, a tada prestaje sa davanjem. Muškarac po praviiu da odjednom, a onda sedne i čeka da primi onoliko koliko je dao. Kada jc žena sretna dok čini za muškarca, on instinktivno pret-postavlja da ona vodi evidenciju i da sigurno on mora da ima više poena. Poslednja.stvar na koju bi pomisHo je da on daje manje. Od 197

trenutka kad postigne prednosni poen on nikada ne bi nastavio sa davanjem budući da je rezultat prešao u njegovu korist. On zna da ukohko bi se od njega tražilo da da više, kada on oseća da j e već dao veću kohčinu, sigurno se ne bi smešio prihkom davanj a. Imajte ovo na umu. Kada žena nastavi

dobrovoljno da daje sa osme-hom na hcu, muškaracpretpostavlja da rezuhat mora da je otprihke izjednačen. On ne shvata da Venerijanke poseduju nepoznatu sposobnost da radosno daju sve dok rezuhat ne iznosi oko trideset naprama nula. Ove spoznaje takođe imaju praktične primene i za muškarce i za žene: Za muškarce: Zapamtite da kada žena daje s osmehom na hcu to ne mora da znači da je rezuhat gotovo izjednačen. Za žene: Zapamtite kada dobrovoljno dajete muškarcu, za njega je to poruka da je rezultat izjednačen. Ukohko žehte da ga podstak-nete da daje više, tada polako i dostojanstveno prestanite da pružate više. Dozvohte mu da učini male stvari za vas. Ohrabrite ga moleći ga za podršku u mahm stvarima, a zatim mu stavite do znanja da ste mu zahvalni na tome. 3. Marsovci daju onda kada se od njih to zatraži. Marsovci se diče svojom samodovoljnošću. Oni nikada ne traže pomoć sve dok im zaista nije neophodna. Na Marsu je nepristojno da ponudite pomoć ukohko vas prvo ne zamole za nju. Potpuno suprotno, Venerijanke ne čekaju da ponude svoju po-dršku. Kada one vole nekoga, one na svaki način daju ono što mogu. One ne čekaju da ih neko moh, i što više nekoga vole to više daju. Kada muškarac ne pruži svoju podršku ženi, ona pogrešno shvati da je on ne voh. Ona može i da stavi na probu njegovu Ijubav tako što nikada od njega neće tražiti pomoć i čekaće da je on sam ponudi. Kada se on ne ponudi da pomogne, ona biva razočarana. Ona ne shvata da on čeka da ga ona zamoh.

Kao što smo videh, održavanje izjednačenog rezuUata važno je i za muškarca. Kada muškarac oseti da u nekoj vezi daje više, on će instinktivno od svoje partnerke početi da traži više; prirodno on oseća da ima pravo na više i on to zahteva. S druge strane, kada je on taj koji je dao manje u svom odnosu sa ženom, poslednje što će učiniti to je da traži više. Instinktivno će prestati da traži podršku, a počeće da traži način na koji bi mogao da zaradi poene. 198 Kada žena ne traži podršku, muškarac pogrešno pretpostavlja da rezultat mor'a da je izjednačen ili da je on dao više. On ne zna da ona čeka da joj on ponudi pomoć. I ova treća spoznaja ima praktičnu primenu i za muškarce i za žene. Za žene: Zapamtite da su muškarcu potrebni signali koji mu go-vore kada i kako da da više. On traži da mu se kaže. Izgleda da on do-bija neophodno napajanje samo kada ona traži više ili mu kaže da je potrebno da on daje više. Pored toga, kada ona traži, on zna šta treba da da. Mnogi muškarci ne znaju šta treba da urade. Cak i ako muška-rac oseti da je on taj koji daje manje, sve dok ona ne zatraži pomoć u malim stvarima, on može čak i još više energije da posvećuje krupnim stvarima, kao što je posao, verujući da će veći uspeh iii više novca pomoći. Za muškarce: Zapamtite da žena instinktivno ne traži pomoć kada je želi. Umesto toga, ona očekuje da joj je vi ponudite ukoliko je volite. Praktikujte da joj ponudite pomoć u sitnicama. 4. Venerijankekaiu"da"čakikadajerezuUatnei7Jednačen. Muška-rci ne shvataju da kada zatraže pomoć od žene, ona će reći da, čak i ako je rezultat neizjednačen. Ukoliko mogu da pruže pomoć svom partneru, one će to učiniti. Ideja o čuvanju rezultata njoj ne pada na pamet. Muškarci moraju da paze da ne traže previše. Ukoliko oseti da daje više nego što dobija, nakon izvesnog vremena ona će biti razočarana time što joj vi ne nudite više pomoći. Muškarci pogrešno pretpostavljaju da žena dobija onoliko ko-liko želi sve dotle dok odgovara sa "da" na njegove potrebe i zahteve. On pogrešno smatra da je rezultat izjednačen i onda kada nije. Sećam se da sam tokom prve godine našeg braka izvodio ženu otprilike jedanput nedeljno u bioskop. Jednog dana ona se razbes-nela i rekla mi: "Uvek radimo ono što ti želiš. Nikada ne radimo ono što ja želim." Bio sam iskreno iznenaden. Mislio sam da je ona, sve dok govori "da" i nastavlja da odgovara sa "da", podjednako zadovoljna situaci-jom kao i ja. Misho sam da ona voli bioskop isto koliko i ja. Povremeno ona bi mi nagovestila da je opera u gradu ili da bi volela da ode na koncert. Kada bismo se vozili pored pozorišta, ona bi napravila primedbu u stilu: "Izgleda da je ovo zabavno, trebalo bi da pogledamo ovu predstavu."

Ali Kasnije tokom nedelje ja bih rekao: "Hajde da pogiedamo ovaj film, dobio je izvanfedne kritike." A ona bi radosno odgovoriia: "Važi!" Pogrešno, to je za mene značiio da je ona bila sretna isto kao i ja kada se radilo o bioskopu. Uistinu, ona je bila sretna što provodi vreme sa mnom, bioskop je bio u redu, ali ono što je ona želela je bila poseta kulturnim zbivanjima. To je bio razlog što mi ih je pominjala., Ali s obzirom da je nastavljala da odgovara sa "da" kada sam predla-gao bioskop, nije mi padalo na pamet da ona žrtvuje svoje želje da bih ja bio srećan. I ovo saznanje mogu praktično da primene i muškarci i žene. Za muškarce: Zapamtite, ako ona odgovori sa "da" na vaš zahtev, to ne znači da je rezultat izjednačen, Rezultat može da bude dvadeset prema nula u njenoj svesti, a ona će i dalje srećno rcći: "Naravno da ću da podignem tvoju odeću sa hemijskog čišćenja" ili "U redu je, ja ću da obavim taj razgovor za tebe." To što se ona slaže da učini ono što vi želite, ne znači da je to ono što i ona želi. Potrudite se da saznate šta ona voli, pa joj zatim ponu-dite da je odvedete na ta mesta. Za žene: Zapamtite da ako odmah odgovorite sa "da" na mu-škarčev zahtev, on smatra da j'e on taj koji daje više ili da je rezultat bar izjednačen. Ukoliko dajete više, a dobijate manje, prestanile da odgovarate sa "da" na njegove zahteve. Umesto toga, na taktičan način počnite da tražite od njega da čini više za vas. 5. Marsovci daju kaznene poene. Žene ne shvataju da muškarci daju kaznene poene kada se osete nevoljenima i bez podrške. Kada žena reaguje na muškarca sa nepoverenjem, odbijanjem, neodobra-vanjem ili necenjenjem, on stavlja minuse ili kaznene poene. Na primer, ukoliko se muškarac oseti povređenim ili nevoljenim zato što je njegova žena propustila da mu se zahvali za nešto što je uradio, on smatra pravednim da joj oduzme poene koje je ona već za-radila. Ako je ona imala deset poena u trenutku kada se on osetio povređenim, može se dogoditi da joj on oduzme tih deset poena. Ukoliko je jače povređen može se čak dogoditi da joj da dvadeset negativnih poena. Kao rezultat proistiće da ona sada njemu duguje deset poena, premda je samo minut ranije ona imaia deset poena. Ovo je veoma zbunjujuće za ženu. Ona je

mogla da mu pruži u vrednosti od trideset poena, a zatim da joj ih on sve oduzme u tre-

nutku besa. U njegovoj svesti sasvim je opravdano da on više ništa ne daje, budući da sada ona njemu duguje. On smatra da je to pošteno. To je možda pravedno matematički, ali uistinu nije pošteno. Kazneni poeni rušilački deluju na vezu. Oni čine da se žena oseća necenjenom i da muškarac postane manje darežljiv. Ukoliko u svojoj svesti negira svu Ijubavnu podršku koju je ona dala, u trenutku kad je ispoljiia nešto negativno, što mora povremeno da se desi, on tada gubi raotivisanost za davanje. Postaje pasivan. Ova četvrta spoznaja ima praktične primene i za muškarce i za žene. Za muškarce: Upamtite da davanje kaznenih poena nije pošteno i da nema efekta. U trenutku kada se osetite nevoljenim, uvredenim ili povređenim, oprostite joj i setite se svih onih dobrih stvari koje vam je pružila. To je mnogo bolje nego da joj dajete kaznene poene i da poništavate sve što je učinila. Umesto da je kažnjavate, zatražite od nje pomoć koju želite, i ona će vam je pružiti. Dostojanstveno joj stavite do znanja da vas je povredila. Stavite j,oj do znanja da vas je povredila, a zatim joj pružite priliku da vam se izvini. Kazna

ne de-luje! Mnogo bolje ćete se osećati akojoj pružite prihku da vam pruži ono što vam je potrebno. Setite se ona je Venerijanka - ona ne zna šta vam je potrebno ili kako vas je povredila. Za žene: Zapamtite da su muškarci skloni da daju kaznene poene. Postoje dva načina da se zaštitite od ove zloupotrebe. Prvi je da shvatite da on greši što vam oduzima vaše poene. Na dosto-janstven način stavite mu do znanja šta osećate. U sledećem poglav-Iju ćemo da istražimo načine za izražavanje mučnih ili negativnih osećanja. Drugi pristup je da shvatite da on oduzima poene samo kada oseća da je nevoljen i povređen i da ih odmah vraća kada oseti Ijubav i podršku. Kad oseti da je sve više voljen zbog malih stvari koje čini, on će postepeno davati sve manje i manje kaznenih poena. Pokušajte da rezumete različite načine na koje mu je potrebna Ijubav, tako da ne bude previše povređen. Kada ste u stanju da shvatite način na koji ste ga povredili, stavite mu do znanja da vam je žao. Najvažnije od svega je da mu tada pružite Ijubav koju nije dobio. UkoUko se oseća omalovaženim pružite mu uvažavanje koje mu je potrebno; ukoliko se oseća odbačenim pružite mu prihvatanje koje mu je potrebno; ukoliko oseća nepoverenje, pružite mu poverenje koje mu je potrebno; ukoliko se 201 oseća poniženo, pružite mu divljenje koje mu je potrebno; ukoliko oseća neodobravanje, pokažite mu odobravanje koje mu je potrebno i koje zaslužuje. Kada se muškarac oseća voljenim on će odustati od davanja kaznenih poena. Najteži deo u navedenom procesu predstavlja pronalaženje ono-ga što ga je povredilo. U većini slučajeva, kada se muškaracpovuče u svoju pećinu, on ne zna šta ga je povredilo. Zatim, kada izađe iz nje, po pravilu ne govori o tome. Kako žena može da pretpostavi .šta je uistinu povredilo njegova osečanja? Čitanje ove knjige i shvatanje da je muškarcu na drukčiji način potrebna Ijubav predstavlja dobar početak i daje vam sečivo koje žene nikada ranije nisu imale. Razgovor predstavlja drugi način na koji žena može da sazna šta se dogodilo. Kao što sam već ranije napomenuo, što je žena više u stanju da otvori i podeli svoja osećanja na dostojanstven način, to je muškarac spremniji da nauči da se otvara i deli svoje povrede i bol.

KAKO MUŠKARAC DODEUUJE POENE

Muškarci daju poene drukčije od žena. Svaki put kad žena pokaže zahvalnost za ono što je muškarac učinio za nju, on se oseti voljenim i da joj poen za uzvrat. Da bi održavao izjednačen rezultat u odnosu, muškarcu je retko kada potrebno bilo šta drugo izuzcv Iju-bavi. Žene ne shvataju moć koju ima njihova Ijubav i često se nepotrebno trude da zarade muškarčevu Ijubav radeći za njega više stvari nego .što to one same žele. Kada žena ceni ono što muškarac za nju uradi, on dobija najveći deo Ijubavi koja mu jc potrebna. Zapamtite, muškarcu je prvenstveno potrebna zahvalnost. Naravno da i muškarac zahteva podjednako ženino učešće u obavljanju domaćih dužnosti svakodnevnog života, ali ukoliko se njegov rad ne ceni, tada je za njega njen doprinos gotovo beznačajan i potpuno nevažan. Naravno da i muškarac zahteva podjednako ženino učešće u obavljanju domaćih dužnosti svakodnevnog života, "[ali ukoliko se njegov rad ne ceni, tada je za njega "; njen doprinos gotovo beznačajan i potpuno nevažan. 202

Slično tome, žena ne može da ceni velike stvari koje je muškarac uradio za nju ukoliko ne učini i mnoštvo sitnica. Mnoštvo sitnica ispunjava njene iskonske potrebe da bi se osetila voljenom, shva-ćenom i poštovanom. Giavni izvor Ijubavi za rauškarca je zaljubljeno reagovanje žene na njegovo ponašanje. I on ima Ijubavni rezervoar, ah on ne mora neminovno da se puni onim što ona čini za njega. Umesto toga, muškarac svoj rezervoar uglavnom puni načinom na koji žena reaguje na njega ih njenim osećanjima prema njemu. Kada žena priprema jeio za muškarca, on joj daje jedan ih deset poena, u zavisnosti od toga kakva su njena osećanja prema njemu. Ukoliko je žena potajno nezadovoljna rauškarcem, jelo koje mu ona kuva značiće za njega veoma malo on joj čak može dati i negativne poene zato što je ona nezadovoljna njirae. Tajna ispunjavanja mu-škarca leži u umeću ispoljavanja Ijubavi kroz vaša osećanja, ne neophodno kroz vaša dela. Filozofski govoreći, kada žena voli, njeno ponašanje će automat-ski izražavati tu Ijubav. Kada muškarac izražava sebe kroz zalju-bljeno ponašanje, njegova osećanja će automatski uslediti i postaće još zaljubljeniji. Cak i kada se ne oseća posebno raspoloženo prema ženi, mu-škarac je u stanju da odluči da učini nešto u znak Ijubavi za nju. Ukoliko se njegova ponuda prihvati i ceni, tada će on opet početi da oseća

Ijubav prema njoj. "Činjenje" je izvanredan način da se napuni muškarčeva pumpa Ijubavi. Medutim, žene su sasvim drukčije. Žena se po pravilu ne oseća voljenom ukoliko se ne brine o njoj, ako je neshvaćena ili nepo-štovana. Donošenje odluke da učini nešto više za svog partnera neće joj pomoći da se oseti voljenijom. Nasuprot, to je istinski može ispu-niti razočarenjem. Kada žena ne oseća Ijubav onoga koga voli, potrebno je da usredsredi svoju energiju direktno na lečenje svojih negativnih osećanja, defihitivno ne na veća davanja. Potrebno je da muškarac da prvenstvo "zaljubljenom pona-šanju", jer to će osigurati da se Ijubavne potrebe njegove partnerke zadovoije. To će otvoriti njeno srce, ah istovremeno će i njegovo srce biti sposobno da pruži više Ijubavi. Muškarčevo srce se otvara kada uspe da zadovolji ženu.
203

Žene treba da daju prvenstvo "zaljubljenom držanju i osećan-jima", što će osigurati da se Ijubavne potrebe njihovog

partnera za-dovolje. Kada je žena sposobna da ispolji zaljubljeno držanje i osećanja prema muškarcu, on je podstaknut da daje više. To zatim pomaže njoj da još više otvori svoje srce. Srce žene se otvara više ako je u stanju da dobije podršku koja joj je potrebna. Zene ponekad nisu svesne kada je muškarcu zaista potrebna Iju-bav. U takvim trenucima žene mogu da dobiju dvadeset do trideset poena. Ovo su neki od primera: KAKO ŽENA MOŽE DA ZARADl MNOŠTVO POENA KOD MUŠKARCA
Stasedogađa Poeni koje joj on daje

1. On je napravio grešku a ona ne kaže "Ja sam ti rekla" ili ponudi savet. 10-20 2. On je razočara, a ona ga ne kazni. 10-20 3. On se izgubi dok vozi, a ona ne napravi od toga problem. 10-20 4. On zaluta, a ona u tome vidi dobro kaže "Nikada ne bi videli ovako lep zalazak sunca da smo išli najkraćim putem." 20-30 5. On zaboravi da donese nešto, a ona kaže: "U redu je. Hoćeš li to da uradiš kada sledeći put budeš izašao?" 10-20 6. On ponovo zaboravi da donese nešto, a ona kaže sa postojanim strpljenjem i poverenjem: "U redu je. Hoćeš li to ipak doneti?" 20-30 7. Kada ga povredi i shvati da je on povreden, izvini mu se i pruži mu Ijubav koja mu je potrebna. 10-40 204 Štasedogađa Poeni koje joj on daje 8. Ona zamoli za pomoć i on kaže "ne". Ona nije povredena njegovim odbijanjem, već veruje da bi on to učinio kad bi mogao. Ona ga ne odbija niti mu prebacuje. 10-20 9. Drugom prilikom traži njegovu pomoć i on opet kaže "ne". Ona ne čini ništa što bi učinilo da se on oseća loše već prihvatanje njegove nemogućnosti u tom trenutku. 20-30 10. Ona traži njegovu pomoć i kad joj ne treba kad on pretpostavlja da je rezultat donekle izjednačen. 1- 5 11. Ona traži njegovu pomoć i kad joj ne treba u trenutku kad je uznemirena kada on zna da ona daje više 10-30 12. Kada se on zatvori, ona ne čini ništa što bi kod njega izazvalo osećanje krivice. 10-20 13. Kada se on vrati iz svoje pećine ona ga dočekuje radosno i ne kažnjava ga niti odbacuje. 10-20 14. Kada se on izvinjava zbog napravljene greške, ona to prihvati uz oproštaj pun Ijubavi. Sto je veća greška koju je učinio, to je veći broj poena koje daje. 10-50 15. Kada on zatraži da ona nešto uradi a ona odgovori sa "ne" i pritom ne iznosi ceo spisak razloga zbog kojih ona to ne može da uradi. 1-10 16. Kad on zatraži da ona nešto uradi, a ona odgovori sa "da" i pritom ostane raspoložena. 1-10 205

Šta se događa

Poeni koje joj on daje

17. Kada on pokušava da izgladi stvari posle svađe i počne da čini sitne strvari za nju, a ona počne ponovo da ga ceni. ' 10-30 18. Sretna je što ga vidi kada se on vrati kući. 10-20 19. Ona ne odobrava neŠto, ah umesto da to pokaže, odlazi u drugu sobu i nasamo se pribere, a zatim se vrati sabranija i sa Ijubavlju. 10-20 20. U specijalnim prilikama ona previdi njegove greške koje joj u normalnim okolnostima smetaju. 40 21. Zaista uživa u vođenju Ijubavi s njim. 10-40 22. Zaboravio je gde je ostavio ključeve, a ona ga ne gleda kao da misli da je neodgovoran. 20 23. Kada imaju sastanak, ona taktično ili Ijupko stavlja do znanja da joj se ne sviđa restoran ili film. 10-20

2010-

24. Ne daje mu savete dok vozi ili parkira kola, a kada stignu ona mu se zahvah" na vožnji. 10-20 25. Ona traži pomoć radije nego da raspravlja o tome šta je on uradio pogrešno. 10-20 26. Ona razgovara s njim o onome što je čini nezadovoljnom na smiren način, ne okrivljujući ga, ne odbacujući ga niti mu se suprotstavlja. 10-40 Koda žena može ia skiipi vlše poena Svaki od navedenih primera pokazuje koliko se razlikuje način na koji muškarac daje poene od onog na koji to žena radi. Ali nije 206
potrebno da žena radi sve što je prethodno navedeno. Ovaj spisak ot-kriva trenutke u kojima je muškarac najranjiviji. Ukohko je ona u stanju da mu pruži podršku u onome što jc njemu potrebno, on će vrlo velikodušno deliti poene. Kao što sam napomenuo u sedmom poglavlju, ženina sposo-bnost da pruži Ijubav u teškim trenucima kreće se kao talas. Kada je ženina sposobnost da pruži Ijubav u porastu (tokom uzlaznog kre-tanja njenog talasa), to je vreme kada ona može da zaradi mnogo bo-nusnih poena. Ona ne treba da očekuje od sebe da i u drugim trenucima bude tako dražesna. Upravo kao što ženina sposobnost da pruži Ijubav ima piime i oseke, tako i muškarčeva potreba za Ijubavlju ima svoje uspone i padove. U svakom od navedenih primera, ne postoji tačno utvrđena koiičina bodova koje muškarac daje. Umesto toga postoji približan raspon, kada je njegova potreba za Ijubavlju veća, on je sklon da ženi da više poena. Na primer, ukohko je muškarac napravio grešku i zbog toga se oseća neprijatno, žalosno ili postiđeno, onda mu je ženina Ijubav potrebnija; otuda će joj on dati više poena ako tada ispolji razu-mevanje. Sto j'e veća greška, to će joj on dati više poena za njenu Ijubav. Ukohko ne dobije njenu Ijubav on će joj dati kaznene poene u zavisnoti od toga koliko mu je trebala njena Ijubav. Ukoliko se oseti odbačenim usled veličine greške koju je počinio, može se dogoditi da joj da ogroman broj kaznenih poena. Ako muškarac napravi grešku i zbog toga se oseća neprijatno, žalosno ili postiđeno, ženina Ijubav mu je potrebnija.... Sto je veća greška, to više poena on daje.

ZBOG CEGA MUSKARAC ZAUZIMA ODBRAMBENISTAV
Muškarac može da bude veoma Ijut na ženu kada on napravi neku grešku, a ona zbog toga bude potišteiia. Njegovo nezadovo-Ijstvo je srazmerno veličini njegove greške. Male greške ga čine manje spremnim za odbranu, dok ga velike greške navode na mnogo jači odbrambeni stav. Ponekad se žene pitaju zašto muškarac ne kaže
';/ I :: .;,,,"

207

da mu je žao kada napravi veliku grešku. Odgovor je: on se boji da mu neće biti oprošteno. Za njega je suviše bolno saznanje da ju je u nečemu izneverio. Umesto da se izvini, on može da se naljuti na nju što je povredena i njoj dodeli negativne poene. Kada je muškarac loše raspoložen... ophodite se prema njemu kao prema prolaznom tornadu i pribijte se uz zemlju. Kada je muškarac loše raspoiožen, ukoliko se žena prema njerau _,phodi kao prema prolaznom tornadu i čvrsto se priljubi uz zemlju, kada tornado prode, on će joj dati mnoštvo poena prednosti zato što nije dozvolila da se oseti nepravedno iii što nije pokušala da ga promeni. Ukoliko ona pokuša da zaustavi tornado to će stvoriti pustoš, a on će okriviti nju zbog mešanja. To je sasvim novo saznanje za mnoge žene, jer kada je na Veneri neko neraspoložen, Venerijanka ga nikada neće zanemariti niti čak i pomisliti da se pritaji. Tornada ne postoje na Veneri. Kada je ncka od njih neraspoložena odmah sve priskaču u pomoć i pokušavaju da shvate šta je to muči i postavljaju mnoštvo pitanja. Kada tornado duva na Marsu, svako pronalazi zaklon i čvrsto se priljubljuje uz tlo.

KADA MUŠKARCIDAJU KAZNENE POENE
Od velike je pomoći kada žene shvate da muškarci drukčije zbra-jaju poene. Davanje kaznenih poena od strane muškaraca veoma zbunjuje žene i za njih postaje opasno da dele osećanja sa muškar-cima. Naravno, bilo bi prekrasno kada bi muškarci mogli da shvate koliko je davanje kaznenih poena nepravedno i kada bi se promenili preko noći - ah za promenu je potrebno vreme. Medutim, ono što možebiti ohrabrujuće zažene je saznanje da isto onoliko brzo koliko je spreman

da da kaznene poene, muškarac ih isto tako brzo i poništava. Muškarčevo davanje kaznenih poena je slično ženinom osećanju ozlojeđenosti kada daje više nego što to muškarac čini.

Ona oduzima njegov rezultat od svoga i daje mu nulu. U takvim trenucima muška-rac treba jednostavno da shvati da ona pati od gripa razočarenja i da joj pruži nešto više Ijubavi.
Slično tome, kada muškarac daje kaznenepoena, žcna trcba da zna da i on ima svoju vlastitu verziju gripa ozlojeđenosti. Njcmu jc potrebno nešto više Ijubavi da bi mu bilo bolje. Rezultat toga će biti da će joj on odmah dati dodatne poene kako bi se rezultat opet izjednačio. Kroz učenje načina na koji može da postigne veliki broj poena kod muškarca, žena dobija novu mogućnost da pomogne svom partneru kada on deluje daieko i povredeno. Umesto da čini sitiie stvari za njega (sa spiska 101 način da se postignu poeni kod žene, stranica 185), što predstavlja ono što bi ona želeia, biće mnogo bolje da usredsredi svoju energiju na davanje onoga što on želi (kao što je nabrojano u Kako žena može da zaradi mnoštvo poena kod mu-škarca, stranica 204 engleski tekst).

PAMĆENJE NAŠIH RAZLIKA
I muškarci i žene mogu da imaju velike koristi ako zapamte ko-liko se razlikuju načini na koje vodimo evidencije. Za poboljšanje odnosa nije potrebno više energije nego što je već trošimo i ne mora da bude tako strašno teško. Odnosi se iscrpljuju dok naučimo kako da usmerimo naše energije u pravcima koje će naši partneri u potpu-nosticeniti.

GLAVA 11

KAKO SAOPŠTITI

TEŠKA OSEĆANJA
Kada smo uznemireni, razočarani, iznervirani ili Ijuti veoma je teško da se ponašamo Ijubazno. Kada se pojave negativna osećanja, odmah smo skloni da izgubimo svoja nežna osećanja poverenja, brižnosti, razumevanja, prihvatanja, zahvalnosti i poštovanja. U ta-kvim trenucima, čak i uz najbolje namere, razgovor se pretvara u svadu. Tada ne možemo da se setimo načina na koji bi uspešno mogh da uspostavimo vezu između našeg partnera i nas. U tim momentima, žene nesvesno krive muškarce i teraju ih da se osećaju krivim zbog njihovog ponašanja. Umesto da se seti da njen partner radi najbolje što može, žena bi mogla da pretpostavi najgore i da počne da ga osuduje i da postane nezadovoljna. Kada žena oseti navalu negativnih osećanja, za nju je izuzetno teško da govori sa poverenjem, prihvatanjem i odobravanjem. Ona ne shvata koliko je pogrešno i uvredljivo njeno ponašanje za njenog partnera. Kada su neraspoloženi, muškaici počinju sa više kritike da pro-suđuju o ženi i o njenim osećanjima. Umesto da se seti da je njegova partnerka ranjiva i osetljiva, muškarac može da zaboravi njene po-trebe i da deluje pakosno i nepažljivo. Kada oseti navalu negativnih osećanja, za njega je izuzetno teško da razgovara sa ženom pažljivo, sa razumevanjem i postovanjem. On ne shvata kohko je takav njegov stav bolan za nju. To je vreme kada razgovor ne pomaže. Na sreću, postoji druga niogućnost. Umesto da razgovarate sa svojim partnerom o osećanjima, 210
napišite pismo njemu ili njoj. Pisanje pisama vam omogućava da saslušate vaša vlastita osećanja, a da se pri tom ne bojite da ćete povrediti osećanja svog partncra. Slobodnim izražavanjem i slušanjem svojih sopstvenih osećanja, automatski postajete sabraniji i nežniji. Dok pišu pisma, muškarci postaju pažljiviji, imaju više razumevanja i poštovanja; kad žene pišu pisma one ispoljavaju više poverenja, prih-vatanja i zahvakiosti. Pisanje pisama u kojima iznosite vaša negativna osećanja pred-stavlja izvanredan način da shvatite koUko neprijatno može da zvuči to što misHte. Ovako proširenо shvatanje će vam omogućiti da prila-godite svoj pristup. Pored toga, kada stavite na papir nezadovoljstvo koje osećate njegova jačina se oslobađa, ostavijajući prostora da se opet osete i pozitivna osećanja. Kada se ponovo sredite, možete otiči kod svoga partnera i razgovarati s njim ili s njom mnogo nežnije - na način koji je manje osudujući ili optužujući. Rezultat toga će biti da su vaši izgledi da budete shvaćeni ili prihvaćeni daleko veći. Pošto napišete pismo, može se desiti da više ne osećate potrebu za razgovorom. Umesto toga, može se dogoditi da poželite da ura-dite nešto lepo za svoga partnera. Bez obzira da li pišete pismo da biste svom partneru saopštili vaša osećanja, ili ga pišete jednostavno da biste se osetili bolje, zapisivanje onoga

što osećate predstavlja VTIO važno oruđe. Bez obzira da li pišete pismo da biste svom partneni saopštili svoja osetanja, ili ga pišete da biste se osetili bolje, zapisivanje onoga što osećate predstavlja vrlo važno oruđe. Umesto da napišete ono što osećate, možete da se odlučite i da izvedete isti postupak ali u mislima. U vašoj mašti zamislite da govorite ono što osećate, mislite i želite bez varanja sebe na bilo koji način. Izvođenjem unutrašnjeg dijaloga u kome ćete izneti potpunu istinu o svojim intimnim osećanjima, iznenada ćete se osloboditi njihovog neprijatnog zagrljaja. Bilo da zapisujete ili u mislima pre-tresate svoja neprijatna osećanja, istražujući ih, osećajući ih i iska-zujući ih rečima, neprijatnost koju osećate gubi u jačini i ponovo se javljaju prijatne misli. Metoda Ljubavnog Pisma neverovatno povećava moć i učinak ovog postupka. Premda se ona zasniva na pisanju, može se izvesti i u mislima.

211 TEHNIKA UUBAVNOG PISMA

Korišćenje tehnike Ljubavnog pisma predstavlja jedan od naj-boljih načina da se oslobodite mrzovolje i da ponovo razgovarate mnogo nežnije. Zapisujući svoja osećanja na odredeh način, nega-tivne emocije automatski slabe i povećavaju se pozitivna osećanja. Učinak metode Ljubavnog pisma pojačava proces pisanja. Postoje tri aspekta ili dela tehnike Ljubavnog pisma. 1. Napišite Ljubavno pismo u kome izražavate osećanja Ijutnje, tuge, straha, žaljenja i Ijubavi. 2. Napišite Povratno pismo u kome izražavate šta želite da čujete od vašeg partnera. 3. Podelite vaše Ljubavno i Povratno pismo sa vašim partnerom. Tehnika Ljubavnog pisma je vrlo elastična. Možete da se odluči-te za sva tri koraka, ili možete da odaberete samo jedan ili dva od njih. Na primer, možete da izvedete prvi i drugi korak prema navedenom redosledu da biste se osetili smirenije i bolje, a zatim da pristupite verbalnom razgovoru sa vašim partnerom, a da pritom ne budete preplavljeni razočaranjem ili optuživanjem. U nekim drugim prilikama, možete da se odlučite za sva tri koraka i da podelite vaše Ljubavno pismo i Povratno pismo sa svojim partnerom. Izvodenje sva tri koraka će predstavljati snažno i blagotvorno iskustvo za vas oboje. Međutim, ponekad je za sprovođenje sva tri dela potrebno suviše vremena i može da predstavlja neodgovarajuće rešenje. U nekim situacijama, najsnažnije može da deluje samo prvi korak, pisanje Ljubavnog pisma. Istražimo par primera kako se piše Ljubavno pismo.

PRVI KORAK: UUBAVNO PISMO

Da biste napisali Ljubavno pismo, pronadite usmaljeno mesto i pišite svom partneru. U svakom Ljubavnom pismu izrazite svoje osećanje besa, tuge, straha, žaljenja i Ijubavi. Ovakav redosled će vam omogućiti da u potpunosti iznesete i shvatite sva vaša osećanja. Zahvaljujući shvatanju vaših vlastitih osećanja, bićete u stanju da razgovarate sa svojim partnerom na mnogo nežniji i smireniji način. 212 Kada smo uznemireni po pravilu osećamo mnogo toga odjcd-nbm. Na primer, kada vas vaš partner razočara, možete da budctc Ijuti što je on bezosećajan, Ijuti zato što je ona nezahvalna; tužni što je on toliko okupiran svojim poslom, tužni zato što izgleda da vam ona ne veruje; upiašeni da vam nikada neće oprostiti, uplašeni da rau nije naročito stalo do vas; žalosni što njemu ili njoj potajno uskraćujete Ijubav. Ali istovremeno vi volite što su upravo on ili ona vaši partneri i vi želite njegovu iii njenu Ijubav i pažnju. Da bismo osetili našu Ijubav, vrlo često nam je potrebno da prvo osetimo naša nczadovoljstva. Nakon iznošenja ova četiri nivoa negativnih oscćanja (besa, tuge, straha i žaljenja), mi .šmo u stanju da u potpunosti izrazimo i naša Ijubavna osećanja. Pisanje Ljubavnog pisma automatski umanjuje ihtenzitet naših ncgativnih osećanja i omogućava nam da mnogo potpunije osetimo naša pozitivna oscćanja. Ovo su neke smernice za pisanje osnovnog Ljubavnog pisma; L Adresirajte pismo na vašeg partnera. Pretvarajte se da vas on iH ona slušaju sa Ijubavlju i razumevanjcm. 2. Počnite sa Ijutnjom, zatim tugom, potom strahom, pa žaljenjem i na kraju sa Ijubavlju. Uvrstite svih pet odeljaka u svako pismo. 3. Napišite po par rečenica o svakom od osećanja; trudite se da svako od njih dobije približno isti prostor. Govorite jednostavnim rečima. 4. Posle svakog odcljka napravite pauzu i razmislite o sledećem osećanju koje je na redu. Pišite o tom osečanju. 5. Ne zaustavljajte se sve dok ne stignetc do Ijubavi. Budite strpljivi i sačckajte da Ijubav nadode. 6. Napišite svoje ime na kraju. Sačekajte par trenutaka da bi razmislih o onome šta vam je potrebno i šta žclite. To napišite pod post scriptum (P.S.). Da bistc pojednostavili pisanje svojih pisama, možda ćetc požc-leti da fotokopirate sledeću stranicu kako bi ono što sc nalazi na njoj mogli da koristitc kao vodič u pisanju vaših vlastitih Ljubavnih pisama. U svaki od pet odeljaka uvršteno je po par uvodnih fraza koje mogu da vam pomognu da izrazitc svoja osećanja. Možete da 213 upotrebite samo neke od njih, iii sve, Po pravilu, najizražajnije su: "Ljut(a) sam", "Žalostan(na) sam", "Bojim se", "Žao mi je", "Žehm" i "Vohm". Međutim, svaka fraza koja će vam pomoći da izrazite svoje osećanje biće delotvorna. Obično je potrebno dvadesctak minuta da bi se napisalo Ljubavno pismo. Ljubcivno pismo Dragi Pišem ti da bi znao(la) šta osecam.
I.Zabes

Datum > Ne sviđa mi se... > Osećam se izigrano zbog... > Ljut(a) sam... > Ozlojeden(a) sam... > ŽeUm... > Razočaran(a) sam... > Tužan(na) sam što... > Boli me što...

2. Za tugu

> Nedostajalomi je... > Želim... 3. Za strah < > Zabrinut(a) sam... > Bojim se... > Uplašen(a) sam... > Ne žehm... > Potrebno mi je... > Želim... 4. Za žaljenje > Osećam se neprijatno... > Žao mi je... > Stidim se... > Nisam želeo(la)... » Želim... 5. Za Ijubav > Volim... > Žeiim... > Shvatam... > Opraštam... » Cenim... » Hvala ti na... » Znam... P.S. Ono što bih želeo(la) da čujem od tebe je: 214

Ovde navodimo nckc tipične situacije i pnmere LjuDavmn pisama koji će vam pomoći da shvatite ovu tehniku.
Ljubavno pismo o opraštanju

Kada je Tom "dremnuo" malo duže nego što je planirao i zabo-ravio da odvede svoju kćerku Hejli kod zubara, njegova žena, Samanta je pobesnela. Međutim, umesto da suoči Toma sa svojim besom i zamerkama, ona je sela i napisala sledeće Ljubavno pismo, posle čega je bila u stanju da mu priđe smirenije i na prihvatljiviji način. Zahvaljujući tome što je napisala ovo Pismo, Samanta više nije osećala tako neodoljivu potrebu da održi predavanje svome mužu niti da ga odbaci. Umesto da se svađaju, proveli su divno poslepodne. Sledeće nedelje Tom je bio taj koji je odveo Hejli kod zubara. Ovako glasi Samantino Ljubavno pismo: Dragi Tome, 1. Bes: Besna sam što si zaboravio. Ljuta sam što si se uspa-vao. Mrzim kada kreneš u krevet da dremneš i onda zaboraviš na sve. Umorna sam od toga što o svemu ja moram da mislim. Očekuješ od mene da sve sama uradim. Umorna sam od toga. 2. Tuga: Tužna sam što je Hejli propustila zakazani pregled. Tužna sam što si zaboravio. Tužna sam jer imam osećanje da ne mogu da se pouzdam u tebe. Tužna sam što moraš tako mnogo da radiš. Tužna sam što si toliko umoran. Tužna sam što imaš malo vremena za mene. Boli me kad nisi oduševljen što me vidiš. Vređa me kad zaboravljaš do-govor. Osećam se kao da ti nije stalo do mene. 3. Strah: Strepim da sve sama moram da uradim. Bojim se da ti verujem. Strah me je da je tebi svejedno. Bojim se da ću ja morati da učinim to sledeći put. Ne želim sve sama da radim. Potrebna mi je tvoja pomoć. Bojim se što si mi potreban. Bojim se da ti nikada nećeš biti odgovoran. Strah me je što previše radiš. Strah me je da se ne razboliš. 215 4. Žaljenje: Neprijatno se osećam kada propuštaš zakazane sastanke. Neprijatno se osećam kada kasniš. Žao mi je što toliko zahtevam. Žao mi je što nisam spremnija na opraštanje. Žao mi je što nisam nežnija. Ne želim da te od-bacim. 5. Ljubav: Volim te. Shvatam da si bio umoran. Mnogo radiš. Znam da se trudiš koliko možeš. Opraštam ti što si zaboravio. Hvala ti što si zakazao prijem kod zubara za drugi put. Hvala ti na želji da odvedeš Hejli kod zubara. Znam da zaista brineš. Znam da me voHš. Sretna sam što ; postojiš u mom životu. Zelim da provedem divno veče sa tobom. Volim te, Samanta P.S. Želela bih da čujem da si ti taj čija će dužnost biti da odvede Hejli sledeće nedelje kod zubara.
Ljubavno pismo o zapostavijenosti

Džim je sledećeg jutra išao na službeni put. Te večeri, njegova žena, Virdžinija, je pokušala da napravi intimnu atmosferu. Doneia je mango u njihovu spavaću sobu i ponudiia ga. Džim je bio zauzet čitanjem neke knjige u krevetu i

samo je ovlaš prokomentarisao da nije gladan. Virdžinija se osetila odbačenom i napuštenom. Bila je povredena i Ijuta. Umesto da se vrati u spavaću sbbu i da mu preba-cuje zbog njegove grubosti i neosetijivosti, napisala mu je Ljubavno pismo. Nakon pisanja Ljubavnog pisma Virdžinija, osećajući se mnogo pomirljivije i spremnija za opraštanje, vratila se u spavaću sobu i rekla: "Ovo je naše poslednje veče pred tvoj odlazak, hajde da ga posvetimo nama." Džim je spustio knjigu i oni su proveli predivno, intimno veče. Pisanje Ljubavnog pisma dalo je Virdžiniji snage i Iju-bavi da mnogo direktnije zatraži partnerovu pažnju. Čak nije bilo potrebno ni da da Ljubavno pismo Džimu. Ovo je njeno pismo:
216 Dragi Džime, 1. Bes: Strašno me je uvredilo to što čitaš knjigu, a ovo je naše poslednje zajedničko veće pred tvoj put. Ljuta sam što ne primećuješ da sam ovde. Besna sam što ne želiš da provedeš ovo veče sa mnom. Krivo mi je što ne provodimo više vremena zajedno. Uvek postoji nešto što ti je važnije od mene. Želim da osetim da me voliš. 2. Tuga: Tužna sam što ne želiš da budeš sa mnom. Tužna sam što toliko radiš. Imam osećaj da ne bi ni primetio da me nema. Žao mi je što si uvek zauzet. Tužna sam što nećeš da pričaš sa mnom. Boli me to što ti nije stalo do mene. Ne osećam da značim nešto posebno za tebe. 3. Strah: Bojim se da čak i ne znaš šta me je povredilo. Bo-jim se da ti kažem šta osećam. Strah me je da ćeš me prezreti. Bojim se da se sve više udaljavamo. Bojim se da ništa ne možeš da uradiš u vezi toga. Stra:h me je da sam ti dosadila. Bojim se da ti se ne svidam. 4. Žaljenje: Tako mi je neprijatno kad čekam da budem sa tobom, a tebi čak nije ni stalo do mene. Neprijatno mi je kada sam ovoliko uzmenirena. Žao mi je ako ovo zvuči kao zahtev. Zao mi je što više nisam u stanju da budem nežna i Ijubazna. Žao mi je što sam bila hladna kada nisi hteo da budeš sa mnom. Žao mi je što ti nisam pružila još jednu priliku. Žao mi je što sam prestala da verujem u tvoju Iju-bav. 5. Ljubav: Volim te. Zato sam donela mango. Zelela sam da uradim nešto što će te obradovati. Želela sam da zajedno provedemo posebne trenutke. Još uvek želim da ovo bude izuzetno večc. Opraštam ti što si bio tako nepažljiv prema meni. Opraštam ti što nisi odmah reagovao. Shvatam da si bio usred čitanja nečeg interesantnog. Hajde da provedemo samo naše veče. Volim te, Virdžinija P.S. Ono što žehm da čujem je: "Volim te, Virdžinija, i ja želim da provedem posebno veče sa tobom. Nedostajaćeš mi." 217 Ljubavno pismo u vezi rasprave

Mišel i Vanesa se nisu složili u vezi jedne finansijske odluke. U roku od nekoliko minuta došlo je do rasprave. Kada je Mišel shvatio da je počeo da viče, zaustavio se, duboko je udahnuo, a zatim rekao: "potrebno mi je izvesno vreme da razlislim o ovome, a onda ćemo nastaviti razgovor." Zatim je otišao u drugu sobu i napisao ono što oseća u Ljubavnom pismu. Nakcn što je napisao pismo bio je sposoban da se vrati i da na mnogo razumniji način raspravi tu stvar. Rezultat je bio da su na fin način rešili svoj problem. Ovako glasi njegovo Ljubavno pisrao: Draga Vanesa, /. Ljutnja: Ljut sam što toliko uzimaš sve k srcu. Krivo mi je što me uporno ne shvataš. Ljut sam što nisi u stanju da budeš trezvena kada razgovaramo. Krivo mi je što si toliko osetljiva i lako uvredljiva. Krivo mi je što mi ne veruješ i što me odbacuješ. 2. Tuga: Žao mi je što se raspravljamo. Vređa me što mi ne veruješ i sumnjaš u mene. Bolnoje izgubiti tvoju ijubav. Zao mi je što smo se posvadali. Zao mi je što se ne slažemo. 3. Strah: Bojim se da ne napravim grešku. Strah me je da ne mogu da uradim ono što želim, a da te pri tom ne naljutim. Bojim se da ti kažem šta osečam. Bojim se da ćeš me krivo razumeti. Strah me je da ne pomisliš da sam nesposoban. Bojim se da me ne ceniš. Teško mi je da pričam sa tobom kad si tako uznemirena. Ne znam šta da kažem. 4. Žaljenje: Žao mi je što sam te povredio, Žao mi je što se ne slažem s tobom. Krivo mi je što sam bio tako hladan. Žao mi je što sam toliko otpora pokazao prema tvojim ide-jama. Krivo mi je što sam toliko požurio da uradim ono što žeUm. Krivo mi je što sam učinio da se osećaš kao da nisi u pravu. Ti ne zasužuješ da se prema tebi tako postupa. Zao mi je što sam te kritikovao. 5. Ljubav: Volim te i želim da ovo sredimo. MisHm da sam sada u stanju da saslušam ono što ti misliš. Želim da te podržim. Shvatam da sam te povredio. Žao mi je što sam
218 bio toko nepažljiv prema onome šta ti osećaš. Zaista te '^ mnogo volim. Želim da budem tvoj heroj, anejednostavno da ti u svemu povladujem. Zehm da mi se diviš. Potrebno ' mi je da budem ono što jesam i da tebi pomognem da budeš ono što jesi. Volim te. Sada kada budemo razgovarali

imaću ' više strpijenja i razumevanja. Ti to zaslužuješ. Volim te, Mišel P.S. Kao odgovor bih želeo da čujem: "Volim te, Mišel. Zaista saim ti zahvalna na brizi i razumevanju. Sigurna sam da ovo možemo rešimo."

Ljubavno pismo u vezi izigranosti i razočaronja Džin je ostaviia poruku za svoga muža, Bila, u kojoj mu poručuje da donese neku važnu pošiljku kući. Iz ko zna kojih razloga, poruka nikada nije stigla do Bila. Kada je videla da stiže kući bez pošte, Džin je reagovala veoma nezadovoljno i razočarano. Premda Bil nije bio kriv, kada je Džin nastavila da priča o tome kohko joj je bila potrebna ta pošiljka i koUko se oseća izigranom i razočaranom zbog toga, on se osetio krivim i napadnutim. Ona nije shvatila da Bii svo njeno osećanje izigranosti i razočaranosti prima lično. Bil samo što nije eksplodirao i rekao joj koliko greši što se to-liko uzrujava. Umesto da zauzme odbrambeni stav i pokvari veče, pametno je odiučio da sačeka desetak minuta i napiše Ljubavno pismo. Kada je završio pismo, vratio se u sobu mnogo nežnije raspoložen, zagrlio je svoju ženu i rekao: "Zaista mi je žao što nisi dobila svoju poštu. Voleo bih da sam dobio tvoju poruku. Voliš li me i dalje?" Džin je odgo-vorila sa mnogo Ijubavi i zahvalnosti, i proveli su predivno veče ume-sto hladnog rata. Ovo je Biiovo Ljubavno pismo: Draga Džin, ' ' 1. Ljutnja: Mrzim kada si tako Ijuta. Mrzim kada me okrivljuješ. Besan sam što si toliko nesretna. Ljut sam što se nisi obradovala kada si me videla. Osećam se kao da ti ništa » od onog što činim nije dovoljno. Žeiim da me ceniš i da si sretna kad me vidiš.
219

2. Tuga: Rrivo mi je što si toiiko iznervirana i razočarana. Tužan sam što nisi srećna sa mnom. Želim da budeš srećna. Tužan sam što se moj posao uvek nade na putu naše Iju-bavi. Tužan sam što ne ceniš sve one predivne stvari koje imamo u našim životima. Kiivo mi je što sam došao kući bez pošte koja ti je bi!a potrebna. 3. Strah: Bojim se da te ne mogu oraspoložiti. Bojim se da ćeš cele večeri biti nesretna. Bojim se da budem otvoren ;. prema tebi i blizu tebe. Bojim se da mi može zatrebati tvoja Ijubav. Strah me je da nisam dovoljno dobar za tebe. Strah me je da ćeš upotrebiti ovo protiv mene. 4. Žaljenje: Žao mi je što nisam doneo poštu sa sobom. Žao mi je što si toliko nesretna. Krivo mi je što se nisam setio da " te nazovem. Nisam želeo da te uznemiravam. Želeo sam da ' se obraduješ kad me vidiš. Imamo četiri dana praznika i želim da oni budu nešto posebno. ",' 5. Ljubav: Volim te. Želim da budeš srećna. Shvatam da si nezadovoljna. Shvatam da ti je jednostavno potrebno da budeš Ijuta izvesno vreme. Znam da ne pokušavaš da me učiniš neraspoloženim. Tebi je jednostavno potreban zagrljaj i malo saosećanja. Žao mi je. Ponekad ne znam šta treba da uradim i onda počinjem da optužujem tebe. Hvala " ti što si moja žena. Zaista te mnogo voHm. Ne treba da budeš savršena i ne treba da budeš nesrećna. Razumem da si neraspoložena zbog pošte. Volim te, Bil P.S. Ono što želim da čujem je: "Volim te, Bile. Cenim što za mene činiš tako mnogo. Hvala ti što si moj muž." DRUGi KORAK: PISANJE POVRATNOG PISMA Pisanje Povratnog pisma je druga faza tehnike Ljubavnog pisma. Pošto ste izneli i svoja negativna i svoja pozitivna osećanja, tri do de-set dodatnih minuta za pisanje Povratnog pisama može da predstav-Ija blagotvoran proces. U ovom pismu, vi ćete napisati ono šta biste želeli da dobijete kao odgovor od vašeg partnera. 220 To se radi na ovaj način. Zamislite da je vaš partner u stanju da odgovori sa puno Ijubavi na vaša povređena osećanja -koja ste izneli u svom Ljubavnom pismu. Napišite sami sebi kratko pismo pre-tvarajući se da vam to vaš partner piše. Unesite sve ono što biste želeli da čujete od svog partnera u vezi onoga što vas je povredilo. Sledeće fraze mogu da vam pomognu da počnete: Hvala ti za... Razumem... Zao mi je... Ti zaslužuješ... Želim... Volim... Pisanje Povratnog pisma može ponekad da deluje još snažnije od pisanja Ljubavnog pisma. Iznošenje onoga što zaista želimo i što nam je potrebno povećavamo našu otvorenost da primimo potporu koja nam je potrebna. Pored toga, kada zamišljamo kako nam naš partner s Ijubavlj'u odgovara, mi mu ustvari olakšavamo da to i učini. Neki Ijudi su u stanju da vrlo dobro opišu svoja negativna ose-ćanja, ali im je veoma teško da izraze Ijubav. To je naročito važno za one koji pišu Povratno pismo i istražuju šta bi želeli da čuju kao odgo-vor. Potrudite se da dobro osetite vaš vlastiti otpor koji ispoljavate kada vaš partner pokušava da vam pomogne. To će vas još više uveriti u teškoće na koje nailazi vaš partner kada pokušava da bude nežan u takvim prilikama.
Kako možemo do saznamo potrebe našeg partnera

Ponekad žene ne žele da napišu Povratno pismo. One oeekuju da njihovi partneri treba da znaju šta treba da kažu. One imaju skriveni osećaj koji kaže: "Ne želim da mu kažem šta mi je potrebno; ukoliko me zaista voli, on će znati." U ovom slučaju žene treba da se sete da su muškarci sa Marsa i da oni ne znaju šta je ženama potrebno;,njima mora da se kaže. Muškarčeva reakcija je mnogo više odraz njegove planete nego ogledalo njegove Ijubavi prema ženi. Da je Venerijanac, on bi znao šta da kaže, ali on to nije. Muškarci zaista ne znaju kako da odgovore na ženina osećanja. U većini slučajeva, naša kultura ne uči muškarce šta je ženama p.otrebno. 221
Da je muškarac video svog oca kako se nežno obraća njegovoj majci kada je bila neraspoložena, tada bi bolje znao šta treba da uradi. Ali, budući da je ovako kako jeste, on ne zna zato što ga nikada nisu učili. Povratno pismo predstavlja najbolji način da se muškarac nauči šta je ženi potrebno. Polako, ali sigurno, on će već naučiti. Povratno pismo je najbolji način da se muškarac nauči šta je ženi potrebno. Ponekad me žene pitaju: "Ako mu kažem šta je ono što želim da čujem, i on to kaže, kako ću znati da on tozaista misli? Bojim se da on to ne govori samo tako." Ovo je važno pitanje. Ukoliko muškarac ne voli ženu, on se neće čak ni potruditi da joj pruži ono što joj je potrebno. Ukoliko samo i pokuša da odgovori onako kako je ona tražila, najverovatnije je da se on zaista trudi da joj odgovori. Ukoliko ne zvuči sasvim iskreno, to je zato što uči nešto novo. Učenje novog načina reagovanja je neprijatno. Za njega to može da predstavlja i znak slabosti. To je kritični trenutak. Potrebno mu je mnogo zahvalnosti i ohrabrenja. Potrebna mu je stalna hrana koja će mu govoriti da je na pravom putu. Ukoliko njegovi pokušaji da joj udovolji deluju donekle neisk-reno, to je obično zato što veruje da njegovi napori neće imati us-peha. Ukoliko mu žena stavi do znanja koliko ceni njegov pokušaj, on će sledeći put da se oseća mnogo sigurnije i biće mnogo iskreniji. Muškarac nije budala. Kada oseti da ga žena poštuje i da reaguje na način koji predstavlja pomak nabolje, on će to učiniti. To je samo pi-tanje vremena. Žene takođe mogu da nauče dosta toga o muškarcirha čitajući njihova Povratna pisma. Žene obično zbunjuje način na koji muškarac reaguje na nju. Ona pogrešno shvata ono što mu je potrebno. Po-nekad mu se odupire jer mish da on želi da se ona preda. Medutim, u većini slučajeva, on želi da mu ona veruje, da ga ceni i da ga prihvati. Da bismo primili podršku nije potrebno samo da naučimo naše partnere šta nam je potrebno, već i da smo spremni da prihvatimo podršku. Povratno pismo je siguran znak da je osoba spremna da primi podršku. U suprotnom, uspostavljanje veze je nemoguće ostvariti. Iznošenje neraspoioženja uz stav koji govori: "Bilo šta da 222 . .

kažeš neće učiniti da sc osećam bolje" ne samo šte^ima suprotan efekat, već i vređa vašeg partncra. U takvim trenucima je bolje i ne razgovarati. Evo jednog primera Ljubavnog pisma i Povratnog pisma. Obratite pažnju da je odgovor i dalje u P.S., samo što je nešto duži i detaljniji od prethodno iznetih. Ljubavno pismo i Povratno pismo u vezi odbijanja Tereza je zamolila svog muža, Pola, za poraoć, on ju je odbio i izgledalo je kao da ga njen'zahtev gnjavi. Dragi Pol, i. Ljutnja: Ljuta sam što si me odbio. Ljuta sam što mi nisi ponudio pomoć. Ljuta sam što uvek moram da pitam. To-liko toga radim za tebe. Potrebna mi je tvoja pomoć. 2. Tuga: Tužna sam što ne želiš da mi pomogneš. Tužna sam što se osećam tako usamljeno. Želela bih da više toga radimo zajedno. Nedostaje mi tvoja podrška. 3. Strah: Bojim se da zatražim tvoju pomoć. Strah me je da ! ćeš se naljutiti. Bojim se da ćeš reći ne, a ja ću tada biti povredena. 4. Žaijenje: Žao mi je što sam te toliko naljutila. Žao mi je što sam te iznervirala i kritikovala. Zao mi je što nisam zahvalnija. Krivo mi je što dajem previše, a onda zahtevam od tebe da učiniš isto. 5. Ljubav: Volim te. Znam da daješ sve od sebe. Znam da ti je stalo do mene. Žeiim da te zamolim na Ijubazniji način. ^ Ti si tako nežan otac našoj deci. Volim te, Tereza P.S. Odgovor ko|i bih želela da čujem glasi: Draga Tereza, Hvala ti na tolikoj Ijubavi. Hvala ti što si mi rekla šta osećaš. Shvatam da te vreda kada reagujem kao da su tvoji zahtevi preterani. Razumem da si povređena kada odbijem da ti pomognem. Žao mije što ti ćešće ne nudim svoju pomoć. Ti 223 zaslužuješ moju podršku i ja želim da ti više pomažem. Vo-lim te i sretan sam što si moja žena. Volim te, Pol

TREĆI KORAK: RAZMENA VAŠE6 UUBAVNOGI POVRATNOG PiSMA Razmena vaših pisama je važna iz sledećih razloga: Pruža vašem partneru mogućnost da vam pomogne. Omogućava vam da dobijete razumevanje koje vam je potrebno. Daje vašem partneru podstrek na nežan i dostojanstven način. Podstiče promenu u vašim odnosima. Stvara intimnost i strast. Omogućava vašem partneru da sazna šta je za vas važno i kako uspešno da vam pomogne. Pomaže parovima da ponovo počnu da razgovaraju kada je veza između njih prekinuta. Podučava nas kako da čujemo neprijatne stvari na sigu-ran način. Navodim pet načina na koje mogu da se uzajamno razmene pisma. U ovom slučaju, pretpostavljeno je da je ona napisala pismo, ali ovo se isto odnosi i na situaciju kada on piše. 1. On čita naglas u njenom prisustvu Ljubavno i Povratno pismo koje je ona napisala. Zatim je uzme za ruke i nežno joj odgovori svojim vlastitim rečima, znatno svesniji onoga šta ie njoj potrebno. 2. Ona čita naglas Ljubavno i Povratno pismo koja je napisala dok je on sluša. Zatim je on uzme za ruke i nežno joj odgovori vlastitim rečima, znatno svesniji onoga šta je njoj potrebno. 3. On prvo naglas čita njeno Povratno pismo dok ga ona sluša. Zatim naglas pročita njeno Ljubavno pismo. Za 224 muškarca je mnogo lakšc da čuje neprijatfffc stvari kada već zna kako da odgovori na takva osećanja. Kadase muškarcu stavi do znanja šta se očekuje od njega, on ne paniči tako mnogo kada sluša o neprijatnim osećanjima. Pošto pročita Ljubavno pismo, on je uzima za ruke i nežno joj odgovori svojim rečima, znatno svesniji šta je njoj potrebno. 4. Prvo mu ona pročita svoje Povratno pistno. Zatim naglas pročita svoje Ljubavno pismo. Na kraju on je uzme za ruke i nežno joj odgovori svojim vlastitim reoma, znatno svesniji onoga što je njoj potrebno. 5. Ona mu da svojapisma i ostaviga da ih nasamopročita u roku od dvadeset ičetirisata. Pošto jc pročitao pisma on joj se zahvali na njima, uzme je za ruke i nežno joj odgovori znatno svesniji onoga šta je njoj potrebno. Šta uaniti ako vol partaer nemože nežno da vam odgovori Zbog iskustva u prošlosti, nekim muškardma i ženama je veoma teško da slušaju Ljubavna pisma. U takvom slučaju ne treba očeki-vati da če ih oni pročitati. Ali čak i kada vaš partner odluči da čuje pismo, ponekad on nije u stanju da odmah odgovori na pravi način. Uzmimo primer Pola i Tereze. Ako se Pol nije osećao nežnije nakon što je pročitao pisma svoje partnerke, to je onda zato što u tom trenutku nije mogao da odgovori sa Ijubavlju. Nakon izvesnog vremena njegova osećanja će se promeniti. Dok čita pisma, on može da se oseti napadnutim zbog Ijutnje i povredenosti koji su izneti u njima i da zauzme odbrambeni stav. Tada mu je potrebno izvesno vremg da bi u potpunosti sagledao šta je rečeno. Ponekad, kada osoba čuje Ljubavno pismo ona primeti samo Ijutnju i biće potrebno izvesno vreme pre nego što bude u stanju da čuje i Ijubav koja je izneta u njemu. Pomoglo bi ukoiiko, nakon maio vremena, on pročita pismo, naročito one deiove u kojima se govori o željenju i Ijubavi. Ponekad pre nego što pročitam Lji^avno pismo moje žene, prvo pročitam odeljak koji govori o Ijubavi, a tek onda pročitam celo pismo. 225 Ukoliko je muškarac povreden kad pročita Ljubavno pismo svoje partnerke, on takode može da odgovori svojim vlastitim Ljuba--vnim pismom, što će mu omogućiti da preradi negativna osećanja koja se javijaju dok čita njeno Ljubavno pismo. Ponekad ne znam šta me muči sve dok mi moja žena ne pročita svoje Ljubavno pismo, a onda iznenada osetira da znam o čemu mogu da pišem. Dok pišem pismo u stanju sam da ponovo osetim nežnost i ponovo pročitam njeno pismo i osetim Ijubav koja izbija iza njene povređenosti. Ukoliko muškarac ne može odmah da odgovori sa Ijubavlju, treba znati da je to sasvim u redu i ne treba ga kažnjavati. Njegova partnerka treba da razume i prihvati da je njemu potrebno izvesno vreme da razmisli o stvarima. Možda bi, radi ohrabrenja svoje part-nerke, trebalo da kaže nešto u stilu "Hvala ti što si ini napisala pismo. Potrebno mi je maio vremena da razmisUm o njemu, a onda ćemo razgovarati." Veoma je važno da se ne izrazi kritički u pogledu pisma. Izmena pisama treba da bude sigurnost. Sve ovo što je do sada rečeno u vezi razmene Ljubavnih pisama odnosi se i na situacije kada je ženi teško da odgovori na muškarčevo pismo sa nežnošću. U principu preporučujem da parovi naglas čitaju pisma koja su jedno drugome napisali. Korisno je da nagias čitaju pismo svog partnera, jer im to pomaže da se osete saslušanima. Ispi-tajte obe mogućnosti i pronadite onu koja vama više odgovara. DOPRINOŠENJE BEZBEDNOSTIUUBAVNIH PISAMA Razmena Ljubavnih pisama može da bude zastrašujuća. Osobe koje iznose svoja istinska osećanja biče ranjive. Ukoliko

ih njihov partner odbije to za njih može da bude veoma bolno. Svrha razmene pisama je otvoreno iznošenje osećanja kako bi partneri mogh da postanu biiži jedno drugome. Ovaj postupak je efikasan sve dotle dok se proces odvija bezbedno. Potrebno je da osoba koja prima Ljis-bavno pismo izuzetno poštuje piščevo izražavarije. Ukoiiko nije u stanju da pruži istinsku, pažijivu podršku, ne treba da piistane da čuje pismo sve dok ne bude u stanju da to učini. Razmena pisama treba da bude učinjena sa tačnom namerom. Razmenjivanje pisama treba da bude učinjeno u duhu sSedeće dve izjave o nameri: 226
Izjava 0 nameri iz koje se piše i izmenjuje Ljubavno pismo

Pišem ovo pismo da bih pronašao svoja pozitivna osećanja i da bih ti pružio Ijubav koju zaslužuješ. Kao deo tog procesa deHm sa tobom i moja negativna osećanja koja me sputa-vaju. Tvoje razumevanje će mi pomoći da se otvorim i oslobodim svojih negativnih emocija. Verujem da ti je stalo i da ćeš odgovoriti na moja osećanja najboije što možeš. Zahvalan sam ti na spremnosti da me saslušaš i podržiš. Pored toga, nadam se da će ti ovo pismo pomoči da ra-zumeš moja htenja, potrebe i želje. Partner kome je upućeno pismo treba da ga sluša u duhu sledeće izjave o nameri.
Izjavo 0 nameri zbog koje se sluša Ljubavno pismo

Obećavam da ću dati sve od sebe da shvatim vrednost tvojih osečanja, da prihvatim naše razHčitosti, da poštujem tvoje potrebe kao svoje vlastite, i da cenim to što daješ sve od sebe da bi mi saopštila svoja osećanja i Ijubav. Obećavam da ću slušati i da neću ispravljati i poricati tvoja osećanja. Obećavam da ću te prihvatiti i da neću pokušati da te promenim. Spreman sam da saslušam šta osećaš jer mi je stalo do tebe i zato što verujem da možemo prevazići ovu situaciju. Kada tek počinjete da primenjujete tehniku Ljubavnog pisma biće mnogo sigurnije ako ove izjave zaista pročitate naglas. Ove izjave o nameri pomoći će vam da zapamtite da treba da poštujete osećanja vašeg partnera i da mu odgovorite nežno i sigurno. MINIUUBAVNA PISMA Ukoliko ste povređeni i nemate dvadeset minuta za pisanje Lju-bavnog pisma, možete da pokušate da napiŠete mini Ljubavno pismo. Za njega je potrebno samo tri do petminuta, amože istinski da pomogne. Evo nekoliko primera: 227 Dragi Maks, 1. Strašno sam Ijuta što kasniš! 2. Tužna sam što si me zaboravio. 3. Bojim se da ti nije stvarno stalo do mene. 4. Žao mi je što sam toliko netolerantna. 5. Volim te i opraštam ti što si zakasnio. Znam da me voliš. Hvala ti na trudu. Volim te, Sendi Dragi Henri, 1. Ljuta sam što si toliko umoran. Krivo mi je što samo gledaš TV. 2. Tužna sam što nečeš da pričas sa mnom. 3. Bojim se da se udaljavamo. Bojim se da te ne naljutim. 4. Žao mi je što sam te odbila za vreme večere. Žao mi je što sam te okriviia za naše probleme. 5. Nedostaje mi tvoja Ijubav. Možeš li odvojiti jedan sat za mene večeras ili uskoro, samo da bih ti rekla šta se dešava sa mnom? Volim te, Lesli P.S. Od tebe bih želela da čujem ovo: Draga Lesli, Hvala ti što si mi napisala šta osećaš. Shvatam da ti nedo-stajem. Hajde da večeras izmedu devet i deset rezervišemo vreme samo za nas. Volim te, Henri KADA SE PIŠU UUBAVNA PISMA Pravo vreme za pisanje Ljubavnog pisma je uvek kada ste uzne-mireni i kada želite da se osetite bolje. Ovde su neke od uobičajenih situacija u kojima mogu da se pišu Ljubavna pisma; 228

1. Ljubavno pismo intimnom partncru. 2. Ljubavno pismo prijatelju, detetu ili članu porcxiice. 3. Ljubavno pismo poslovnom partneru ili kiijentu. Umesto "Volim te" na kraju pisma moiete da se opredelite za "Zahvaljujem se" ili "S poštovanjem". U većini slučajeva ne preporučujem vam da ih pošaljete. . 4. Ljubavno pismo samom sebi. f'; 5. Ljubavno pismo Bogu ih Višoj sili. Podelite vaše nera- * spoloženje s Bogom i zamoUte ga za pomoć. 6. Ljubavno pismo obrnutih uloga. Ukoliko vam je teško da ;' nekome oprostite, pretvarajte se da ste nekoliko minuta vi on i napišite u njegovo ime Ljubavno pismo sebi. Izne- f. nadiće vas kako malo vremena je potrebno da budete , spremniji za oproštaj. ?> 7. Monstruozno Ljubavno pisrao. Ukoliko ste istinski uzne- « mireni i osećate mržnju i zlobu, napišite u pismu sve što osećate. Zatim spalite pismo. Ne očekujte da ga vaš part- . ner pročita izuzev ako ste.oboje u stanju da podnesete negativna osećanja i spremni ste za to. U ovom slučaju čak i monstruozno pismo može da bude od velike pomoći. 8. Izmešteno Ljubavno pismo. Kada vas trenutni dogadaji uznemire i podsete vas na neprijatna osećanja iz deti-njstva, zamislite da možete da se vratite kroz vreme i napišite pismo jednom od vaših roditelja, napišite im šta osećate i zamolite ih za pomoć. ZAŠTO JE POTREBNO DA PIŠEMO UUBAVNA PtSMA Kao što smo u celoj ovoj knjizi istfaživali, za ženu je izuzetno važno da podeli svoja osećanja, da oseti brigu, razumevanje i po-štovanje. Isto toliko je važno i muškarcu da oseti zahvainost, prihva-tanje i poverenje. Najveći problemi u odnosima se javljaju kada žena govori o svojim nezadovoljstvima, a muškarac se, usled toga, oseti nevoljenim. Njemu njena negativna osećanja mogu zvučati kao kritika, optu-žba, zahtev i ozlojađenost. Kada on ne prihvati njena osećanja, ona se oseti nevoljehom. Uspešan odnos zavisi samo od dva faktora: 229 sposobnosti muškarca da sa Ijubavlju i poštovanjem sasiuša ženina osećanja, i sposobnosti žene da saopšti svoja osećanja sa Ijubavlju i poštovanjem. Odnos i^među muškarca i žene zahteva da razgovaraju o pro-meni svojih osećanja i potreba. Bilo bi previše idealistički da očekuje ostvarivanje savršenog razumevanja. Na sreću, izmedu onoga što imamo i savršenog postoji dovoljno prostora za uspostavljanje boljih odnosa.
Realna ocekivonja

Nerealno je očekivati da veza uvek lako može da se uspostavi. Neka osećanja se veoma teško saopštavaju, a da pri tom onaj koji ih sluša ne bude povređen. Parovi koji imaju predivne odnose pune Ijubavi, ponekad će se strašno namučiti da pronađu način kako da saobračaju na obostrano zadovoljstvo. Zaista je jako teško da se shvate giedišta neke druge osobe, naročito kada ono što on ili ona kažu nije ono što biste vi želeli da čujete. Veoma je teško biti pažljiv prema drugome, kada su vaša vlastita osećanja povređena. Mnogi parovi pogrešno misle da je njihova nesposobnost da uspešno i nežno saobraćaju znak da se dovoljno ne vole. Svakako da Ijubav igra veliku ulogu u tome, ah veština saobraćanja tu predstavlja daleko važniji sastojak.
Kako učimo do razgovaramo

Uspešno saobraćanje bi imalo drugorazrednu ulogu da smo odrash u porodici u kojoj se razgovaralo iskreno i nežno. Ali u rani-jim generacijama, takozvano Ijubazno ponašanjeje uglavnom znači-lo da se o neprijatnim stvarima ne govori. Cesto su negativna osećanja smatrana bolešću od koje se treba stideti i nečim što treba zatvoriti u ostavu. U manje "civilizovanim" porodicama ono što se smatralo Iju-baznim saobraćanjem moglo je da se svede na ispoljavanje ih obja-šnjavanje negativnih osećanja kroz fizička kažnjavanja, vikanje, bati-ne, šibanje i sve druge vrste verbalnog zlostavljanja - sve u ime pokušaja da se deci pomogne da nauče šta je dobro, a šta loše. Da su naši roditelji naučili da se ponašaju nežno, bez potiskivanja negativnih osećanja, mi bi još kao deca mogli bezbedno da otkrijemo i istražimo naše negativne reakcije i osećanja kroz pokušaje i greške. 230 Kroz modele pozitivnih uloga naučili bismo kako uspešno da razgovaramo - posebno o našim neprijatnim osećanjima. Kao rezul-tat osamnaestogodišnjih pokušaja i grešaka u izražavanju naših osećanja, postepeno bismo naučiii kako da izrazimo naša osećanja na odgovarajući i učtiv način. Da je bilo tako, nama danas ne bi bila potrebna metoda Ljubavnog pisma.
Da je naša prošlost bila drugacija

Da je naša prošlost bila drukčija, mi bismo posmatrali našeg oca kako uspešno i Ijubazno sluša našu majku dok mu objašnjava i iznosi svoja nezadovoljstva i razočaranja. Svakodnevno bismo bili u situa-ciji da posmatramo našeg oca kako pruža našoj majci pažnju i razu-mevanje koji su joj bili potrebni od njenog voljenog muža. Posmartali bismo našu majku kako veruje našem ocu i saopštava mu otvoreno svoja osećanja bez negodovanja i optuživanja. Mogli smo saznati kako čovek može da bude nezadovoljan, a da pri tom ne kažnjava nekoga kroz nepoverenje, manipulisanje njegovim osećanjima, izbegavanje, osuđivanje, omalovažavanje ili hladnoću. Tokom našeg osamnaestogodišnjeg odrastanja postepeno bi-smo uspeli da savladamo naše emocije, upravo kao što smo savladali hodanje ili matematiku. To bi bila naučena veština, kao i hodanje, skakanje, pevanje, čitanje i pravilno vodenje čekovne knjižice. Ali za većinu nas, nije bilo tako. Umesto toga, potrošili smo osamnaest godina na ućenje veštine neuspešnog saobračanja. Obzi-rom da nam nedostaje obrazovanje u načinu na koji se saopštavaju osećanja, veoma je težak i naizgled nesavladiv zadatak da se pona-šamo Ijubazno kada smo neraspoloženi. Da biste shvatili koliko je to teško, razmotrite vaše odgovore na sledeća pitanja: 1. Kada ste besni ili ozlojeđeni, kako možete da izražavate Ijubav ako su, dok ste još bili dete, vaši roditelji ili raspravljali ili sklopili zaveru da izbegnu raspravu u takvim situacijama? 2. Kako da postignete da vas vaša deca slušaju bez vike i kažnjavanja, ukoliko su vaši roditelji vikali na vas i kažnjavali vas da bi održali kontrolu? 3. Kako da tražite pomoć kada ste se, čak i kao dete, uvek iznova osećali zanemareno i razočarano? 231
4. Kako da se otvorite i podelite svoja osećanja ako sebojite da ćete biti odbijeni? 5. Kako da razgovarate sa svojim partnerom kada vaša osećanja govore "mrzim te"? 6. Kako da kažete "Žao mi je", ako ste kao dete bili kažnja-vani za napravljene greške? 7. Kako da priznate vaše greške ako se bojite da ćete biti kažnjeni ili odbačeni? 8. Kako da pokažete svoja osećanja ako su vas, kao dete, uvek grdili i osuđivali što ste nevaljali ili što plačete? 9. Kako možete da tražite ono što želite kada su vam, dok ste bili dete, uvek govorili da niste u pravu što želite više? 10. Kako možete čak i da pretpostavite šta osećate kada vaši roditeiji nisu imali vremena, strpljenja niti sposobnosti da vas pitaju šta osećate ili šta vam smeta? 11. Kako možete da prihvatite nesavršenstva svog partnera, kada ste kao dete osećali da raorate da budete savnšeni da bi bili dostojni Ijubavi? 12. Kako možete da saslušate ono što boli vašeg partnera, ako vas niko nije slušao? 13. Kako možete da oprostite, ako vama nije opraštano? 14. Kako očekujete da plačete i da date oduška svom bolu i tuzi ako su vam, kada ste bili mali, stalno govorili "Ne plači", ili "Kada ćeš već jednom da odrasteš?" ili "Samo bebe plaču"? 15. Kako možete da slušate o razočaranju svog partnera kada su vas, kao dete, terali da se osećate krivim za bol nanet majci, mnogo pre nego što ste bili u stanju i da shvatite da vi za to niste bili odgovorni? 16. Kako možete da slušate o Ijutnji svog partnera ako su, dok ste bih dete, vaši roditelji svoja nezadovoljstva iskal-jivali na vama tako što su vikali i mnogo tražili od vas? 17. Kako možete da se otvorite i verujete svom partneru kada su vas prvi Ijudi kojima ste nevino verovali ne neki način izdali? 18. Kako očekujete da možete da saopštite svoja osećanja Ijubazno i uljudno, kada imate osamnaestogodišnje isku-stvo straha da ćete biti odbačeni i napušteni?
232

Odgovor na svih ovih osamnaest pitanja je isti: moguce je naučiti da se Ijubazno ophodimo, ali moramo da radimo na tome. MoTamo da nadoknadimo osamnaest godina zanemarivanja. Bez obzira koliko su naši roditelji bili savršeni, niko nije stvarao savršen. Uko-Hko imate problema u uspostavljanju veze sa drugima, to nije prok-letstvo niti je u potpunosti krivica vaših roditelja. To je jednostavno nedostatak pravilne obuke i mogućnosti da vežbate. Dok čitate navedena pitanja, može se dogoditi da iz vas izbiju izvesna osećanja. Ne propustite ovu izuzetnu priliku da se izlečite. Odmah odvojte dvadeset minuta i napišite Ljubavno pismo jednom od svojih roditelja. Jednostavno uzmite papir i olovku i izrazite ono što osećate, koristeći šemu Ljubavnog pisma. Pokušajte to odmah da uradite, iznenadićete se ishodom.

IZNOŠENJEPOTPUNEISTINE
Ljubavno pismo deluje zato što vam pomaže da kažete potpunu istinu. Ispitivanje samo jednog dela vaših osećanja neće vam doneti željeno olakšanje. Na primer: 1. Osečanje besa možda vam uopšte

neće pomoći. Može vas učiniti samo još Ijućim. Sto se više ba\ite samo svojim besom, to ćete biti sve više uzrujani. 2. Višečasovno jadikovanje samo može da učini da se ose-tite praznim i iscrpljenim, ukoUko nikada ne odmaknete od tuge. 3. Ako se bavite samo svojim strahovima, možete postati još uplašeniji. 4. Osećanje žaljenja, ukoliko ne prođete kroz njega, može vas jednostavno naterati da se osetite krivim i posti-denim, a

može da bude čak i štetno za vaše samopo-štovanje. 5. Pokušaj da sve vreme budete samo nežni, može da vas natera da potisnete vaša negativna osećanja, a nakon nekoliko godina vi ćete postati ukočeni i bezosećajni. 233 Ljubavna pisma su delotvorna zato što vas usmeravaju da izne-scte potpunu istinu o svemu što osećate. Da bismo izlečili svoj unu-trašni bol, moramo osetiti svaki od četiri primarna aspekta cmocionalnog bola. To su Ijutnja, tuga, strah i žaljenje.
Zašto su Ljubavna pisma delotvorno

Izražavanjem svakog od četiri nivoa emocionalnog boia, naš bol se oslobađa. Iznošenje samo jednog ili dva od negativnih osećanja nije tako delotvorno. To je otuda što mnoge od naših negativnih emocionainih reakcija nisu zapravo prava osećanja, već odbrambeni mehanizmi koje nesvesno koristimo da bi izbegii naša prava osećanja. Na primer: 1. Ljudi koji se lako naljute po pravilu pokušavaju da sakri-ju svoje osećanje povređenosti, tuge, straha ili žaljenja. Kada osete svoja ranjivija osećanja, Ijutnja nestaje i oni postaju mnogo nežniji. 2. Ljudima koji lako zaplaču, po pravilu je teško da se razbesne, ali kada im se pomogne da izraze svoj bes osećaju se ninogo bolje i smirenije. 3. Ljudima koji su uplašeni obično je potrebno da ispolje svoj bes; tada strah nestaje. 4. Ljudima koji često osečaju žaljenje i krivicu, po praviluje potrebno da izraze svoju povređenost i bes pre nego što su u stanju da osete samopoštovanje koje zaslužuju. 5. Ljudi koji su uvek Ijubazni, ali ne znaju zašto su depre-sivni i ukočeni treba, po pravilu, da se zapitaju: "Ako me nešto Ijuti ili uznemirava, šta bi to moglo da bude?" i neka napišu odgovore. To će ira pomoći da dođu u dodir sa svojim osećanjma koja se nalaze u pozadini depresije i ukočenosti. Ljubavno pismo može da se upotrebi i na taj način.
Kako osecanja mogu da prikriju druga osećanja

Sledi nekoliko primera o tome kako muškarci ili žene koriste svoja negativna osećanja kako bi prikrili ono što ih zaista boli. Ne 234
zaboravite da je ovo automatski proces. Mi često nismo svesni da se to dogada. Obratite za trenutak pažnju na ova pitanja: Da li se ikada smešite kada ste zaista Ijuti? Da li reagujete besno kada ste duboko u sebi uplašeni? Da li se smejete i zbijate šale kada ste zaista tužni i povređeni? Da li ste spremni da brzo okrivite druge kada se osećate krivim ili uplašenim? Iznosimo šemu koja pokazuje kako muškarci i žene obično poriču svoja istinska osećanja. Naravno neće se svi muškarci uklopiti u muški opis, kao što se neče ni sve žene uklopiti u ženski opis. Karta nam pokazuje način kako možemo da se udaljimo od svojih istinskih osećanja.
ZAŠTO PRIKRIVAMO NAŠA PRAVA OSEĆANJA Kako moškarci kriju svi^ bol (Ovo praces). Koko žene krq« sv^ bol (Ov» je je po pravilu nesvestan proces). po pnn^ nesvestai

1. Muškarci mogu da koriste bes kao napin da izbegnu boIna osećanja tuge, povrede-jiosti, žaljenja, krivice i straha. 2. Muškarci mogu da koriste nezainteresovanost i obeshrabrivanje kao način da azbegnu bolno osećanje Ijutnje. 3. Muškarci mogu da koriste osećanje uvredenosti kao način da izbegnu osećanje povredenosti. 4. Muškarci mogu da koriste bes i pravičnost kao način da izbegnu osećanja straha i nesigurnosti. 1. Žene mogu da koriste inte-resovanje i brigu kao način izbegavanja boinih osećanja besa, krivice, straha i razočarenja. 2. Zene mogu da postanu zbunjene, što im siuži kao način da izbegnu Ijutnju, ner-viranje i neraspoloženje. 3. Zcne mogu da se osećaju loše da bi izbegle osećanje neprijatnosti, Ijutnje, tuge i žaljenja. 4. Zene mogu da koriste strah i nesigumost kao način da izbegnu Ijutnju, povređenost i tugu. 235
Kako muškarci kriju svoj bol (Ovo je po provilu nesvestan proces).

5. Muškarci mogu da se osećaju postiđenim kako bi izbegli Ijutnju i jadikovanje. 6. Muškarci mogu da koriste mir i hladnoću kao način da izbegnu Ijutnju, strah, razočarenje, obeshrabrenost i stid. 7. Muškarci mogu da koriste samouverenost da bi izbegh osećanje nesposobnosti. 8. Muškarci mogu da pribegnu agresiji da bi izbegh osećanje straha.
Koko žene kriju svoj bol (Ovo je po pravilu nesveston proces).

5. Žene mogu da koriste ucveljenost da bi izbegle osećanja besa i uplašenosti. 6. Žene mogu da koriste nadu kao način da izbegnu bes. tugu, jad i žaljenje. 7. Žene mogu da upotrebe ra-dost i zahvalnost kao način da izbegnu osećanja tuge i razočarenja. 8. Žene mogu da koriste Iju-bav i opraštanje kao način da izbegnu osećanja

LEČENJE NEGATiVNIH OSECANJA
Teško možete da shvatite i prihvatite nečija negativna osečanja,. ukoUko vaša vlastita negativna osećanja niko nije slušao i niti vam je pružio podršku. Sto smo više u stanju da isceljujemo naša nera-zrešena osećanja iz detinjstva, to nam je lakše da odgovorno iznesemo naša osećanja i saslušamo šta naš partner oseća, a da se pri tom ne osećamo uvređeno, nestrpljivo, osujećeno ili napadnuto. Sto se više opirete prihvatanju svog unutrašnjeg bola, to veći ot-por ispoljavate i prema slušanju onoga što vam drugi pričaju o svojim osećanjima. Ukohko ste nestrpljivi i netolerantni u trenucima kada vam drugi iznose njihova detinjasta osećanja, onda je to pokazatelj vašeg odnosa prema svojim vlastitim osećanjima. Da bismo se održali moramo se prevaspitati. Moramo prihvatiti činjenicu da unutar nas postoji osetljivo Ijudsko biće koje se uznemiri čak i kada mu naša racionalna zrela svest kaže da nema razloga za uznemirenje. Mi moramo da pronađemo taj osetljivi deo sebe i da postanjemo njegov nežan sadrug. Potrebno je da ga zapitamo: "Šta je po sredi? Da li si povreden? Šta osećaš? Šta je to što te je 236

uznemirilo? Zbogčega si Ijut? Šta te je rastužilo? Čega se plašiš? Šta želiš?" Kada saslušamo naša osećanja sa sažaljenjem, naša negativna osećanja će kao čudom biti izlečena, i bićemo u stanju da reagujemo u datim situacijama mnogo nežnije i učtivije. Razuraevanjem naših detinjastih osećanja automatski otvaramo vrata nežnijim osećan-jima da prodru kroz ono što govorimo. Da su dok smo bili deca stalno slušah i poklanjali dužnu pažnju našim osećanjima sa nežnošću, tada se kao odrasli ne bismo zaplitali u naša negativna osečanja. Ali većina od nas nije podržavana na ovaj način u detinjstvu, tako da mi to sami moramo da uradimo za sebe.
Kako vaša prošlost vtiče na vašu sadanqost

Sigurno je da ste iskusili stisak negativnih emocija. Ovde su izneti neki uobičajeni načini na koje nerazrešena osećanja iz detinjstva mogu da utiču na nas, ovakve kakvi smo danas, pošto smo se već sukobili sa stresom zvanim zrelost: 1. Kada nas je nešto osujetilo, mi ostajemo zapetljani u osećanju besa i uznemirenosti, čak i kada nam odrasla osoba u nama govori da bi trebalo da budemo hladni, Iju-bazni i mirni. 2. Kada nas je nešto razočaralo, ostajemo zapleteni u osećanje tuge i povređenosti, čak i kada nam odrasla osoba u nama kaže da bi trebalo da budemo raspoloženi, sretni i optimisti. 3. Kada nas je nešto u detinjstvu uznemirilo mi ostajemo zaglavljeni u osećanju straha i brige, čak i kada nam odra-sla osoba u nama kaže da bi trebalo da se osećamo bezbednim, sigurnim i zahvalnim. 4. Kada smo se zbog nečega osetili neprijatno, ostajemo zaglavljeni u osećanju žaljenja i stida, čak i kada nam odrasla osoba u nama govori da bi trebalo da se osećamo bezbedno, dobro i predivno. 237
Ućutkivanje vaših oseconja kroz potiskivanje

Odrasli Ijudi po pravilu pokušavaju da kontrolišu svoja nega-tivna osećanja tako što će ih izBegavati. Mi možemo da koristimo po-tiskivanje da bismo ućutkali bolne vapaje naših osećanja i nezadovoljenih potreba. Nakon čaše vina, bol nestaje za trenutak. Ali on će se uvek ponovo vraćati. Ironično, ah svakim činom izbegavanja naših negativnih emocija mi im dajemo moć da upravljaju našim životom. Učeći se da slušamo i vaspitavamo naša unutrašnja osećanja, ona počinju polako da

popuštaju klinč u koji su nas uhvatila. Ironično, ali svakim činom izbegavanja naših negativnih emocija mi im daljemo moć da upravljaju našim životom. Kada ste jako uznemireni, sigurno je da nećete biti u stanju da razgovarate onako efikasno kako biste vi to želeli. U takvim vremen-ima, vraćaju se nerešena osećanja iz vaše prošlosti. To je kao da dete kome nikada nije bilo dozvoljeno da praska sada to učini, samo da bi još jednom bilo oterano u ostavu.

Naša nerazrešena osećanja iz detinjstva imaju moć da nas kon-trolišu tako što će ščepati našu svesnost kada odrastemo i sprečiti nas da Ijubazno razgovaramo. Sve dok ne budemo u stanju da s pažnjom saslušamo ova, naizgled iracionalna, osećanja iz naše prošlosti (koja se izgleda nameću našem životu onda kada nam je najviše potrebna razboritost), ona će onemogućavati naše uljudno saobraćanje sa drugim Ijudima. Tajna saopštavanja onoga što nas tišti leži u mudrosti i sposob-nosti da izrazimo naša neprijatna osećanja napismeno i to tako da postanemo svesni naših pozitivnijih osećanja. Sto smo sposobniji da razgovaramo sa našim partnerima sa Ijubavlju koju oni zaslužuju, to će naši odnosi biti bolji. Kada ste u stanju da podelite svoja nepri-jatna osećanja na pristojan način, vašem partneru je lakše da vam pruži podršku. TAJNE SAMOPOMOĆI Pisanje Ljubavnog Pisma predstavlja izvanredno oruđe za samo-pomoć, ali ukoliko niste navikli da ga se odmah latite može da vam se

dogodi da zaboravite da ga liijotrebitei Predlažem vam da, kada vas nešto muči, bar jedanput nedeljno sednete i napišete Ljubavno Pismo. Ljubavno Pismo ne pomaže samo onda kada nešto u odnosima sa vašim partnerom nije u redu, već uvek kada ste povređeni. Pisanje Ljubavnog pisma pomaže kada se osećate ozlojeđeno, nesrećno, zabrinuto, depresivno, Ijutito, umorno, zapetljano, ili kada ste jednostavno pod stresom. Uvek kada poželite da se osetite bolje, na-pišite Ljubavno pisrao. Ono možda neće uvek potpuno popraviti vaše raspoloženje, ali će vam pomoći da se pokrenete u smeru kojim želite da idete. U mojoj prvoj knjizi, Ono što osećate možete da izlečite, detaljnije je objašnjen značaj istraživanja vlastitih osećanja i pisanja Ljubavnog pisma. Pored toga, u nizu predavanja snimljenih na traci, Lečenje srca, dajem uputstva za vizuelizovanje osećanja i vežbe koje se bazi-raju na Tehnici Ljubavnog pisma za prevazilaženje zabrinutosti, oslobadanje od ozlojeđenosti, i pronalaženje oproštaja, Ijubav prema onom detinjastom u vama i lečenje rana iz prošlosti. Pored toga, postoji još mnogo knjiga i priručnika koje su drugi autori napisali o ovoj temi. Citanje ovih knjiga će vam pomoći da dođete u dodir sa vašim unutrašnjim osećanjima i da ih izlečite. Ali upamtite, sve dok ne dozvoljavate da iz vas progovori i čuje se onaj osećajni deo vas, vi ga ne možete izlečiti. Knjige vam mogu pomoći \„ da sebe više zavolite, ali jedino slušanjem, zapisivanjem i usmenim / izražavanjem vaših osećanja vi ih uistinu lečite. Knjige vam mogu pomoći da sebe više zavolite, ali jedino slušanjem, zapisivanjem i usmenim izražavanjem svojih osećanja vi ih uistinu lečite. Sto više budete primenjivaU Metodu Ljubavnog pisma to ćete više osećati onaj deo sebe kome je najpotrebnija Ijubav. Slušanjem svojih osećanja i ispitivanjem vlastitih emocija, bićete u stanju da po-mognete tom delu sebe da poraste i da se razvije. Kada onaj osetljivi deo vas dobije Ijubav i shvati svoje potrebe, vi ćete automatski početi bolje da saobraćate sa drugim Ijudima. Bićete u stanju da reagujete na date situacije sa daleko više učtivosti. Čak i kada je u nama sve programirano tako da sakrije naša osećanja i da

zauzme odbrambeni stav, a ne pomirljiv, mi možemo da se uzdržimo. U tome je velika nada. Da biste se uzdržali, potrebno je da saslušate i razumele nera-zrešena osećanja koja nikada nisu imaia priliku da budu izlečena. Ovaj deo sebe treba da osetite, čujete i shvatite, a zatim izlečite. Primena Metode Ljubavnog pisma predstavlja bezbedan način da izrazite nerazrešena osećanja, negativne emocije i želje, bez mogućnosti da budete osuđeni ili odbačeni. Slušanjem svojih ose-ćanja, mi zapravo mudro postupamo sa našim emocijama, kao kada roditelj prigrli malo dete koje plače u svoje naručje. Istraživanjem potpune istine o našim osečanjima mi sebi u potpunosti dozvoIjavamo da posedujemo takva osećanja. Kroz ophođenje prerna ovom detinjastom delu sebe sa poštovanjem i Ijubavlju, nerazrešene emocionalne rane iz naše prošlosti mogu postepeno da zarastu. Mnogi Ijudi prebrzo odrastu, jednostavno zato što odbacuju i potiskuju svoja osećanja. Njihov nerazrešen emocionalni bol ih čeka unutra da izađe i postane voljen i izlečen. A ako pokušaju da potisnu ova osećanja, bol i nezadovoijstvo će nastaviti da ih muče. Danas je široko prihvaćeno mišijenje da su mnoge fizičke bolesti direktno povezane sa nerazrešenim emocionalnim bolom. Potisnut psihički bol polako prerasta u fizički bol ili bolest, a može da dovede i do smrti. Pored toga, najveći deo

naših rušilačkih nagona, opsesija i povlačenja su izrazi naših unutrašnjih emocionalnih rana. Muškarčeva uobičajena opsednutost uspehom predstavlja nje-gov očajnički pokušaj da zadobije Ijubav u nadi da će to smanjiti njegov unutrašnji bol i nemir. Uobičajena opsednutost žene da mora da bude savršena je njen očajnički pokušaj da bude dostojna Ijubavi i smanji svoj unutrašnji bol. Sve što se radi u preteranoj meri, može da postane sredstvo za paralisanje bola neraščišćenog u našoj prošlosti. Naše društvo je prepuno skretnica koje treba da nam pomognu da izbegnemo naš bol. Ljubavno pismo, međutim, vam pomaže da gledate u svoj bol, da ga osetite i zatim da ga izlečite. Uvek kada napišete Ljubavno pismo pružate Ijubav, razumevanje i pažnju onom osetljivom i povređenom delu sebe kome su oni potrebni da bi se osetio bolje. 240 Moć samoće

Ponekad, zapisivanjem svojih osećanja dok ste sami, vi ćete otkriti dublje nivoe ovih osećanja koje ne bi bili u stanju da otkrijete u prisustvu neke druge osobe. Potpuna samoća stvara sigumost da se dublje dožive osećanja. Čak i kada imate neku vezu i osećate da možete da sa svojim partnerom pričate o svemu, savetujem vam da ponekad nasamo napišete o svojim osećanjima. Pisanje Ljubavnog pisma u samoći je i zdravo, jer vam pruža dovoljno vremena da se posvetite sebi nezavisno od bilo kog drugog. Preporučujem vam da vodite dnevnik vaših Ljubavnih pisama ih da ih držite u jednom fajlu u kompjuteru. Da bi vam bilo lakše da pišete Ljubavna pisma, možda ćete poželeti da pogledate u primer šeme Ljubavnog pisma koja je data u prethodnom poglavlju. Ova šema Ljubavnog pisma niože da vam pomogne da se setite raziičitih faza Ljubavnog pisma i da pronadete neke uvodne fraze kada varn stane mozak. Ako imate kompjuter za lične potrebe, onda napravite u njemu formular za Ljubavno pismo i svaki put kad vam zatreba upotrebite ga. Jednostavno otvorite taj fajl uvek kada žehte da napišete Lju-bavno pismo, a kada završite usnimite ga pod datumom. Pustite ga kroz štampač, ukohko želite da ga sa nekim podelite. Pored pisanja pisama, savetujem vam da vodite i ličnu arhivu za ta pisma. Povremeno ih ponovo pročitajte kada niste uznemireni, odnosno kada ste u stanju da objektivnije sagledate svoja osećanja. Ova objektivnost će vam pomoći da kasnije pišete o svojim osećanjima sa više učtivosti. Takođe, ukoHko pišete Ljubavno pismo i još uvek ste uzmenireni, kada ga ponovo pročitate možda ćete početi bolje da se osećate. Da bih pomogao Ijudima da pišu Ljubavna pisma i istraže i izraze osećanja na privatan način, napravio samkompjuterski program pod nazivom Privatna sednica. Na osoben način, kompjuter koristi shke, grafikone, pitanja i razhčite formate Ljubavnih pisama da bi vam pomogao da dodete u dodir sa vašim osećanjima. On vam čak nudi i polazne fraze koje mogu da vam pomognu da izvučete iz sebe i izra-zite određene emocije. Pored toga, on uskladištava vaša pisma i iznosi vam ih u vreme kada bi vam njihovo ponovno čitanje moglo pomoći da mnogo potpunije izrazite ono što u tom trenutku oseeate. 241

Korišćenje kompjutera kao pomoćnog sredstva za izražavanje osećanja može da vam pomogne da savladate uobičajeni otpor koji Ijudi osećaju prema pisanju Ljubavnih pisama. Muškarci, koji obično ovome pružaju veći otpor, su spremniji da napišu Ljubavno pismo kada mogu sami da sednu pred svoj kompjuter.

Moć intimnosti

Pisanje Ljubavnog pisma u samoći je samo po sebi isceljujuće, ah' ono ne može da zameni našu potrebu da budemo saslušani i shvaćeni od drugih. Kada pišete Ijubavno pismo vi vohte sebe, ah kada deUte sa nekim pismo tada dobijate Ijubav. Da bi povećah našu sposobnost da vohmo sebe, potrebno nam je i da dobijemo Ijubav. Razmena is-tine otvara vrata intimnosti kroz koja Ijubav može da uđe. Da bi povećali našu sposobnost da voiimo sebe, potrebno je isto tako i da dobijemo Ijubav. Da bi dobih više Ijubavi potrebno je da u našem životu postoje oko nas Ijudi sa kojima možemo otvoreno i bez bojazni da podeh'mo ono što osećamo. Veoma je moćno osećanje kada imate par odabra-nih Ijudi sa kojima možete da podelite svako svoje osećanje i sigurni ste da će vas oni i dalje voleti i da vas neće povrediti kritikom, osu-dom ili prezirom. Kada možete da saopštite ono što jeste i ono što osećate, tada u potpunosti možete da primite Ijubav. Ukoliko imate takvu Ijubav, mnogo je lakše da se oslobodite negativnih emocionalnih simptoma kao što su ozlojedenost, bes, strah i tako dalje. To ne znači da treba da saopštite sve što osećate i što ste otkrili u svojoj samoći. Ali ako postoje osećanja koja se bojite da podelite, onda je potrebno da ovaj strah postepeno lečite. Ljubazan psiholog ili blizak prijatelj mogu predstavljati ogro-man izvor Ijubavi i isceliteljstva ukoliko ste u stanju da iznesete svoja unutrašnja i najdublja osećanja. Ukoliko nemate svog psihologa, onda postojanje prijatelja koji će, s vremena na vreme, pročitati vaša pisma može da bude od velike pomoći. Pisanje u samoći će učiniti da se osećate bolje, ah povremeno saopštavanje vaših Ljubavnih pisama nekome kome je stalo do vas i ko može da vas razume ima suštinski značaj.

Moće grupe Moć koju ima grupna podrška je nešto što se ne može opisati, to mora da se oseti. Grupa koja pruža ijubav i potporu može da učini čuda, kada se radi o pomoći da lakše stupimo u dodir sa našim najdubljim osećanjima. Deljenje svojih osećanja sa grupom znači da postoji više Ijudi spremnili da vam pruže Ijubav. Potencijal njenog ra-sta se umnožava sa veiičinom grupe. Cak i kada vi ne uzimate reč u grupi, samim slušanjem drugihi kako otvoreno i iskreno govore o svojim osećanjima, vaša svcst i uvid u osećanja se proširuju. Dok sam vodio grupne seminare širom zemlje neprestano sam upoznavao dublje delove sebe kojima je bilo potrebno da budu saslušani i slivaćeni. Kada bi neko ustao i počeo da govori o svojim osećanjima i da ili deli sa drugima, iznenada bih počeo da se sećam nečega ili da sam počnem da osećam. Stekao sam neprocenijivo korisne nove uvide u sebe i u druge. Na kraju svakog seminara po pravilu sam sc osećao mnogo lakše i nežnije. Svuda se sastaju male potporne grupe da bi govorile o goiovo svim temama i da bi svakc nedelje pružale ili primale ovu podršku. Grupna podrška naročito pomaže ako kao deca nismo mogji, bez slraha, da se izrazimo u društvu ili u svojoj porodici. Dok svaka pozitivna grupna aktivnost podstiče čoveka, pričanje ili slušanje u grupi koja pruža podršku i Ijubav može predstavljati lično isccljenje. Ja se redovno sastajem sa malom potpornom grupom muška-raca, dok se moje žena, Boni, redovno sastaje sa malom potpornom grupom žena. Dobijanje ove spoljašnje podrške u mnogome je obogatilo naš odnos. To nas je oslobodilo od osećanja da samo jedno u drugome možemo naći podršku. Pored toga, slušajući kako drugi govore o svojim uspesima i promašajima doprinelo je da naši vlastiti problemi deluju manje strašno.

Vreme za slušanje Bez obzira da li dok ste sami na kompjuteru pišete o svojim mislima i osećanjima ili govorite o njima tokom terapije, sa svojim partnerom, ili u potpornoj grupi, vi činite važan korak za sebe lično. Kada odvojite vreme da bi saslušali svoja osećanja, vi zapravo kažete maloj nežnoj osobi u sebi: "Ti vrediš. Ti zaslužuješ da budeš saslušan, a meni je do tebe dovoljno stalo da želim da te saslušam." 243 Kada odvojite vreme da bi saslušali svoja osećanja, vi zapravo kažete maloj nežnoj osobi u sebi: "Ti vrediš. Ti zaslužuješ da se čuješ, a meni je dovoljno stalo do tebe da želim da te sasluša. Nadam se da ćete da koristite ovu Metodu Ljubavnog pisma jer ja sam bio svedok da je ona promenila živote hiljada Ijudi, uključujući 1 moj. Sto više Ljubavnih pisama budete pisali biće vam sve lakše i delovaće efikasnije. Potrebna je vežba, ali vredi truda. 244

GLAVA 12

KAKO ZATRAŽITI

POMOĆ I DOVBITI JE

Ukoliko u vašoj vezi ne dobijate pomoć koja vam je potrebna, jedan od značajnih uzroka može da bude to što je ne tražite dovoljno ili je možda tražite na pogrešan način. Traženje Ijubavi i podrške predstavlja suštinski element za uspeh svake veze. \Jkoliko želite da D-O-B-I-J-E-T-E onda morate da T-R-A-Ž-I-T-E. I muškarci i žene imaju teškoća kada se radi o traženju pomoći. Međutim, žene se osećaju daleko bespomoćnije i razočaranije kada treba da zatraže pomoć, nego što je to slučaj kod muškaraca. Zbog toga, upućujem ovo poglavlje ženama. Naravno, i muškarci će moći, ukoliko pročitaju ovo poglavlje, daieko bolje da razumeju žene.

ZAŠTOŽENENETRAŽE

Zene greše kad misle da ne treba da traže pomoć. Zato što one intuitivno osećaju potrebe drugih i daju im sve Što mogu, one po* grešno očekuju od muškaraca da i oni to isto čine. Kada je žena zaljubljena, ona instinktivno pruža Ijubav. Sa ogromnim odušev-Ijenjem i ushićenjem, ona traži načine da ponudi svoju pomoć. Što više nekoga voli, to je spremnija da pruži Ijubav. Tamo na Veneri, svako automatski pruža pomoć, tako da nema razloga da se ona traži. U stvari, ne postojanje potrebe da se traži pomoć je jedan od načina na koji one ispoljavaju Ijubav. Njihov moto na Veneri je: "Ljubav nikada ne mora da se traži!" 245 Njihov luoto na Veneri je: "Ljubav nikada ne mora đa se traži!" Budući da je to ono po čemu se ona upravlja, žena pogrešno pretpostavlja da ukohko je njen partner voh' on će joj ponuditi pomoć i ona ne žeh da je traži. Ona može čak i namerno da ne traži pomoč da bi proverila da h je njen partner zaista voli. Da bi prošao proveru, ona zahteva da on unapred zna šta njoj treba i da joj ponudi svoju nesebičnu pomoć! Ovakav pristup u odnosima sa muškarcima ne funkcioniše. Mu-škarci su sa Marsa, a na Marsu ako vam je potrebna pomoć vi treba jednostavno da je zatražite. Muškarci nemaju instinktivnu potrebu (iaponude pomoć, njih morate da pitate. Ovo je veoma zbunjujuča situacija, jer ako od muškarca na pogrešan način zatražite pomoć on će se uvrediti, a ukohko je ne zatražite dobićete malu pomoć ih je uopšte nećete dobiti. Na početku veze, ukohko žena ne dobije podršku koja joj je potrebna, ona mish da joj je on ne daje zato što nema više šta da da. Ona strpljivo i nežno nastavlja sa davanjem, pretpostavljajući da će on pre ih kasnije shvatiti. Medutim, on pret-postavlja da on dovoljno pruža, budući da ona nastavlja sa davanjem. On ne shvata da ona očekuje da on treba da počne da vraća. On mish da će ona ukohko joj je potrebno ih želi više prestati sa davan-jem. Ali, budući da je ona sa Venere, ona ne samo da žeh više već očekuje od njega da jojponudi svoju pomoć i bez toga da je ona za-traži. U međuvremenu on čeka da ona zatraži pomoć ako je žeh. Ukohko ona ne traži pomoć, on pretpostavlja da već dovoljno pruža. Konačno, ona može da zatraži njegovu pomoč, ali do tada ona je već toliko više toga dala i oseća se toliko ozlojeđeno da njeno traženje ustvari postaje zahtev. Neke žene će prezreti muškarca jed-nostavno zato što su bile prinuđene da od njega

zatraže pomoć. Za-tim, kada zatraže pomoć, čak i ako on odgovori sa "da" i donekle joj pomogne, ona će i dalje biti ozlojeđena jer smatra: "Ako sam morala da tražim, to se ne računa." Muškarci loše reaguju na zahteve i ozlojeđenost. Cak i ako je voljan da pomogne, njeno zahtevanje sa puno prava ih ozlojeđenosti će ga navesti da kaže "ne",^ahtevanje sa pravom je potpuni pro-mašaj. Njeni izgledi da dobije njegovu pomoć se dramatično 246 smanjuju kada njena molba poprimi prizvuk zahtevanja. U izvesnim slučajevima on će za kratko davati manje ukoliko oseti da ona traži više. Ukoliko žena ne traži pomoć, muškarac pretpostavlja da on dovoljno pruža. Ovakva šema čini odnose sa muškarcima veoma teškim za žene koje su neoprezne. I premda ovaj probiem može naizgled da deluje nesavladivo, on može da se reši. Setivši se da su muškarci sa Marsa, možete da naučite načine na koje treba da tražite ono što želite -načine koji će biti efikasni. Na mojim seminarima obučavao sam hiljade žena u veštini traženja, i sve one su uvek postizale trenutan uspeh. U ovom poglav-Iju istražićemo tri momenta koja učestvuju u traženju onoga što žeUte. To su (1) Vežbanje pravilnog traženja onoga što već dobijate; (2) Vežbanje da tražite više, čak i kada znate da će on reći "ne" i da prihvatite njegovo "ne"; (3) Vežbanje upornog zahtevanja.
1.K0RAK:PRAVILN0TRAŽENJE ONOGA ŠTO VEĆ DOBIJATE Prvi korak koji morate sa savladate prilikom učenja toga kako da dobijete više je da vežbate kako da tražite ono što već dobijate. Vid-ite šta je to što vaš partner već čini za vas. Naročito sitnice, kao što je nošenje kutija, popravka stvari, čišćenje, obavljanje telefonskih po-ziva i drugih sličnih stvari. Važan deo u ovoj fazi predstavlja da počnete da tražite od njega da učini male stvari, koje on već radi, i da ne gledate na to kao na nešto što se samo po sebi podrazumeva. Zatim kada on te stvari uradi, odajte mu puno priznanje. Za izvesno vreme odustanite od očekivanja da vam on samoinicijativno pruži svoju pomoć. U prvom koraku, veoma je važno da ne tražite više od onoga što je on već navikao da daje. Usredsredite se na traženje da učini za vas sitnice koje normalno radi. Dozvolite mu da se navikne da ga pitate da učini neke stvari bez zahtevajućeg tona u vašem glasu. Ukoliko čuje zahtev u vašem glasu, bez obzira koliko lepo ste sročili svoju molbu, jedino što on čuje je da vam on ne pruža dovoljno.
247

To čini da se oseća nevoljenim i da se ne ceni ono što on čini. On je tada sklon da daje manje sve dok mu vi rie odate priznanje za ono što već daje. Kada muškarac čuje zahtev u vašein glasu, bez obzira koliko ste lepo sročili svoju molbu, jedino što on čuje je da on ne pruža dovoljno. On je tada sklon da daje manje sve dok mu ne odate priznanje za ono što već daje. Može da se dogodi da ste kod njega vi (ili ujegova majka) stvorili | uslovni refleks da automatski odgovara sa "ne" na vaše traženje. Tokom prve faze vi ćete ga preprogramirati tako da odgovara pozitivno na vaše molbe. Kada muškarac postepeno shvati da se ceni ono što čini, da se to ne podrazumeva i da vas time čini zadovoljnom, on će želeti da odgovori pozitivno na vaše molbe uvek kada to bude mogao. Tada će automatski početi sam da vam nudi pomoć. Me-dutim ovu uznapredovalu fazu ne treba da očekujete odmah u početku. Postoji još jedan razlog zbog koga treba da počnete sa molbama da uradi ono što on već čini. Potrebno je da se uverite da pitate na način koji on može da čuje i pravilno da vam odgovori. To je ono što podrazumevam pod "Pravilno traženje". Saveti zo motivisanje muškarca Postoji pet tajni za pravilno traženje od Marsovca da vam po-mogne. Ukohko na njih ne obratite pažnju, on lako može da vas od-bije. To su: pravo vreme, nezahtevajući pristup, jasnoća, direktnost i korišćenje pravih reči. Pozabavimo se svakom od njh pobhže: /. Odgovarajuće vreme. Vodite računa da ne zatražite od njega nešto što je očigledno on upravo nameravao da uradi. Na primer, ukoliko se upravo sprema da isprazni kantu za đubre, nemojte reći: "Da h bi mogao da izneseš dubre." Smatraće da mu govorite šta treba da uradi. Vreme u koje ćete pitati igra bitnu ulogu. Takode, nemojte da očekujete da će on odmah da odgovori na vašu molbu, ukoliko se potpuno koncentrisao na nešto drugo. 2. Nezahtevajućipristup. Zapamtite, pitanje nije zahtev. Ukoliko nastupate ozlojeđeno ili zahtevate sa puno prava, bez obzira koliko 248 ste pažljivo odabraii reči, on će smatrati da ne cenite ono što on već čini i verovatno će vam odgovoriti sa "ne".

3. Budite kratki. Izbegavajte da mu navodite spisak razloga zbog kojih bi trebalo da vam pomogne. Pravite se da ne morate da ga ubedujete. Što mu duže objašnjavate svoju molbu to će on pružati veći otpor. Duga objašnjenja kojima opravdavate svoje molbe, učiniće da on poveruje da vi ne verujete da on želi da vam pomogne. Počeće da misli da manipulišete njime umesto da dragovoljno ponudi svoju pomoć. Kada od iiiuškarca tražite poinoć, pravite se da ne morate da ga iibeđujete. Kao što žena koja je neraspoložena ne želi da sluša spisak razloga i objašnjenja zašto ne treba da bude nera.spoložena, tako ni muškarac ne želi da siuša spisak razloga i objašnjenia o tomc zašto treba da ispuni njenu molbu. Žene greše kada daju spisak razloga da bi opravdale svojc potrebe. One misle da će to pomoći da on uvidi kako je njcna molba opravdana, pa če zato biti spreman da joj pomogne. Ono šlo mu.ška-rac čuje je: "Zbog toga i toga ti to treba da uradiš?" Sto je duža lista, to se veći otpor u njemu može javiti prema vašoj molbi. Ukoliko vas upita "Zašto?" onda mu navedite razloge, ali i tada budite savršcno kratki. Vežbajte se da verujete da će on to da učini, ukoliko može. Budite što je moguće kraći. 4. Budite direktni. Žene obično misle da su zatražile pomoć kada to ustvari nisu uradile. Kada joj je potrebna pomoć, može da sc tlogodi da žena iznese problem, ali da direktno ne zatraži muškarčcvu pomoć. Ona očekuje da joj on ponudi pomoć i ne pita da ga dircklno da joj pomogne. Indirektna moVodipodrazumeva pitanje ali to ne znači da jc ono direktno postavljeno. Ovi indirektni zahtevi čine da se mu.škarac oseća neprijatno i necenjeno. Povremeno koriščenje indircktnih izjava je savršeno u redu, ali kada se one neprestano koriste, muškarac počinje da pruža otpor u davanju pomoći. On čak ne mora ni da zna zašto pruža toliki otpor. Sledeći navodi su primeri indirektnih zahteva i načina na koje bi muškarac mogao da reaguje na njih:
249

ŠTA ON MOZE DA CUJE KADA ONA NIJE DIREKTNA Što ono treba do kaže Šta ono ne trebo da (kratko i direktno) "Da li bi doveo decu?" "Da li bi uneo namir-nice?" "Da li bi izneo đubre?" "Da li bi počistio dvorište?" "Treba dovesti decu, a ja to ne mogu da uradim." "Namirnice su u ko-lima." "Više ništa ne može da stane u korpu za đubre." "U dvorištu je pravi krš," "Da ii bi uneo poštu?" "Pošta nije uneta." "Da li bi da izađemo na večeru?" "Da li bi da izađemo ove nedelje?" "Da li bi odvojio nešto vremena da po-pričamo?" 250 "Večeras nemam vre-mena da .spremam več^ru." "Već nedeljama nigde nisam izašla." Što on čuje kado ono go-vori indirektno

kaže (indirektno)

"Ukoliko možeš da ih dovede.š, trebalo bi to da uradiš, u protivnom osećaću .se veoma loše i prezreću te."(zahtev) 'Tvoje je da ih uneseš, ja sam bila u kupo-vini."(očekivanje) "Nisi izneo đubre. Nije trebalo toliko da čekaš." (kritika) "Opet nisi očistio dvorište. Trebalo bi da vodiš više računa, ne bi trebalo da te ja opomin-jem.(prebacivanje) "Zaboravio si da une.seš poštu. Trebalo je da se setiš." (neodobravanje) "Toliko toga sam već uradila, a ti bi bar mogao da nas izvedeš na večeru."(nezadovoljstvo) Zapostavljaš me. Ne do-bijam ono što mi je potrebno. Trebalo bi da me izvodi.š češće." (ozlojeđenost) Ti si kriv što dovoljno ne razgovaramo. Trebalo bi više da razgovara.š sa mnom."(optužba)

5. Koristite pravilno izražavanje. Jedna od najuobičajenijih gre-šaka pri traženju pomoći je upotreba da li bi mogao i možeš li umesto da li bi hteo i hoćeš li. "Da li bi mogao da izneseš đubre?" je samo informativno pitanje. "Da li bi hteo da izneseš đubre?" je molba. Žene često koriste "možeš li?" koje indirektno znači "hoćeš li?". Kao što je ranije napomenuto, indirektna pitanja su promašaj. Kada se povremeno koriste, sigurno je da mogu da prođu neprimećeno, ah uporno korišćenje možeš li i da li bi mogao počinje da iritira muškarce. Kada savetujem ženama da počnu da traže pomoć, ponekad ih uhvati panika budući da su njihovi partneri već mnogo puta komen-tarisali njihove molbe sa: "Ne zakeraj mi." "Ne traži da stalno nešto radim." "Prestani da mi govoriš šta da radim." "1 sam znam šta treba da uradim." "Ne moraš to da mi govoriš." Bez obzira kako to ženi zvuči, kada muškarac pravi ovakve komentare, on zapravo misH: "Ne sviđa mi se način na koji tražiš!" Ukoliko žena ne

shvata kako izvestan način izražavanja utiče na muškarce, ona će se još više zapetljati. Ona počinje da se boji da traži i počinje da govori "Da H bi mogao..." jer veruje da je tako Ijubaznija. I pfemda je ovo veoma delotvorno na Veneri, to uopšte ne funk-cioniše na Marsu.

Na Marsu bi bila uvreda upitati muškarca "Možeš li da izneseš đubrc?" Naravno da može da isprazni kantu sa đubretom. Ne po-stavlja se pitanje da li može već da li hoće da iznese dubre. Pošto je uvreden, mogao bi da kaže "ne" samo zato što ste ga iznervirah.
Naan na koji muškaroc želi da ga pitate

Kada objašnjavam na mojim seminarima razliku izmedu ovih reči koje počinju namih, žene misle da pravim problem od ničega. Za žene tu ne postoji vehka razhka - u stvari, "da h bi mogao?" deluje čak mnogo ijubaznije od "da li bi hteo?" Ali za mnoge muškarce to je vehka razlika. Budući da je ovo veoma važna razhka, iznosim komentare sedamnaestorice muškaraca koji su pohadali moje seminare. ,.
1. Kada mi se postavi pitanje "Da li bi mogao da očistiš dvorište?", ja to zaista doslovno shvatam. Odgovaram "Mogao bih, naravno da bih mogao." Ali to ne znači da sam rekao "Hoću da ga očistim", tako da se ne osećam kao da sam obečao da ću to da uradim. S druge strane, kada me pita "Da li bi hteo da očistiš dvorište" počinjem da donosim odluku, i spreman sam da pomognem. Ukohko odgovorim sa "da", onda je verovatnoća da ću se setiti da to uradim daleko veća, jer sam obećao. 2. Kada mi kaže: "Potrebna mi je tvoja pomoć. Da h bi, mo-hm te, mogao da mi pomogneš?" to mi deiuje kao da me kritikuje, kao da sam je već izneverio. To mi ne deluje kao poziv da treba da budem dobar momak, kakav želim da budem, i da joj pomognem. S druge strane: "Potrebna mi je pomoć. Mohm te, hoćeš h da poneseš ovo?" zvuči mi kao molba i mogućnost da budem dobar momak. Tada želim da kažem "da". 3. Kada mi žena kaže "Možeš h da promeniš Hrlstoferu por-tiklu?" pomishm u sebi, naravno da mogu da je promenim. Dovoljno sam sposoban, a promeniti portiklu zaista ne predstavija neku veštinu. Ali ukohko mi se baš ne sviđa da to uradim, mogao bih da potražim neki izgovor. Međutim, ukohko me zapita "Hoćeš h da promeniš portiklu Hristo-feiu?" odmah bih odgovorio "Da, naravno" i učino bih to. U sebi bih osetio da žehm da učestvujem i uživam u poma-ganju oko podizanja naše dece. Zaista žehm da po-mognem! 4. Kada me pita:" Da h hihteo, mohm te, da mi pomogneš?' time mi se pruža prihka da pomognem i ja sam više nego spreman da joj pomognem, ah kada čujem "Da h bi mogao da mi pomogneš, mohm te?" osećam se kao da sam sateran uza zid, kao da nemam izbora. Jer ako sam u stanju da po-mognem, onda se od mene to i očekuje! Ne osećam da me ceni. 5. Mrzim kada me pita "možeš h". Osećam se kao da nemam drugu mogućnost izuzev da kažem "da". Ukohko kažem "ne" ona će se naijutiti na mene. To nije pitanje, to je zahtev. 252 6. Trudim se da budcm zaposien ili se bar pretvaram da sam zaposlen tako da me žene sa kojima radim ne bi mogle da pitaju "da li bi mogao". Sa "da li bi hteo" osećam da imam izbor i spreman sam da pomognem. 7. Upravo prošle nedelje žena me je pitala "Da li bi mogao danas da posadiš cveće?" i bez odlaganja rekao sam "da". Zatim kada se vratila kući i zapitala me "Da li si posadio cveće?" odgovorio sam da nisam. Ona je rekla "Da li bi mogao to sutra da uradiš?" i opet, bez razmišljanja, odgovorio sam potvrdno. To se događa svakodnevno ove nede-Ije, a cveće još uvek stoji neposađeno. MisHm da me je pitala "Da li bi hteo sutra da posadiš cveće?" verovatno bih razmislio o tome, i ukoliko bih odgovorio da hoću, to bih i učinio. 8. Kadakažem: "Damogaobihto"nisamseobavezaodaću to i da uradim. Jednostavno sam rekao da bih mogao to da uradim. Nisam ništa obećao. Ukoliko se naljuti na mene, imam utisak da nije u pravu. Da sam rekao hoću, tada bih razumeo da se naljuti na mene ukoliko ne uradim. 9. Odrastao sam među pet sestara, a sada sam oženjen i imam tri kćerke. Kada mi žena kaže "Možeš li da izneseš đubre?" ja jednostavno ne odgovorim. Zatim ona pita "Za-što?", a ja čak ni ne znam. Sada shvatam zašto. Osećam se kontrolisano. Mogu da odgovorim na pitanje "da li bi hteo?" 10. Kada čujem "da li bi mogao" automatski odgovaram sa "da", onda nakon pet minuta shvatim zašto to neću da ura-dim i onda zaboravim na pitanje. Ali kada čujem "hoćeš li" pojavi se deo mene koji kaže "Da, želim da budem na usluzi", a zatim, čak i ako se kasnije jave primedbe u mojoj svesti, ja ću ipak da ispunim njenu molbu, jer sam dao reč. 11. Odgovoriću sa "da" na njeno "možeš li", ali ću u sebi biti ijut na nju. Osećam da bi se ona obrecnula, ako bih rekao "ne". Osećam kao da manipuliše sa mnom. Kada pita "da li bi hteo" osećam slobodu da odgovorim sa "da" ili "ne". Tada je to moj izbor i ja zaista želim da kažem "da". 253 12. Kada me žena zapita "Da li bi hteo da uradiš ovo?" osećam da ču sigurno za to zaraditi poen. Tada znam da me ceni i srećan sam što to mogu da uradim. 13.

Kada čujem "da h bi hteo" osećam da u mene ima poverenje. AJi kad čujem "možeš h" ih "da h bi mogao" čujem pitanje iza pitanja. Ona mc pita da h mogu da is-praznim korpu sa dubretom, kada je očigledno da ja to mogu da uradim. Ali iza njenog pitanja nalazi se potpi-tanje, koji znači da mi ona ne veruje dovoljno da bi mi postavila direktno pitanje. 14. Kada me žena zamoh sa "da h bi hteo" ih "hoćeš !i" osećam da je ona ranjiva. Tada sam mnogo nežniji prema njoj i onome što joj je potrebno; sigurno ne želim da je odbijem. Međutim kada kaže "možeš h" mnogo sam sprem-niji da kažem "ne", jer tada nemam doživljaj da sam odbio nju. To je jednostavno bezlična tvrdnja koja kaže da ne mogu nešto da uradim. Ona ne bi mogla da smatra da se to odnosi hčno na nju ako odgovorim sa "ne" na: "Da U bi mogao da uradiš ovo?" 15. Za mene, "hoćeš li" znači nešto hčno, i ja žeiim da pružim, dok mi "možeš h" zvuči bezhčno, i ja ću to uraditi ukolikomi odgovara ih ako nemam ni.šta drugo da radim. 16. Kada žena kaže "Da li bi mogao da mi pomogneš, mohm te?" mogu da osetim njenu ozlojeđenost i ja ću jc odbiti, ali ako kaže "Hoćeš h, mohm te, da mi poraogneš?" ja ne čujem nikal:vu zamerku, čak iako postoji. Onda sam spre- man da odgovorim sa "da". 17. Kada me žena upita:" Da h bi mogao da uradiš ovo za mene?" mene spopadne neka vrsta iskrenosti i odgovorim: "Ja radije ne bih?" Lenji deo mene izade na videlo. .A,h kada čujem "Hočeš li, mohm te?" postajem slvaralački raspo-ložen i počinjem da razmišljam o načinima na koje biii mogao da pomognem.

Jedan od načina da žene shvate koliko je značajna razlika između moći i hteti je da za trenutak zamisle ovu romantičnu scenu. 254

Zamislite muškarca koji prosi ženu. Njegovo srce je puno, kao mesec koji sija na nebu. Klečćći pred njom, on se nagnuo i drži njene ruke u svojima. Zatim se duboko zagleda u njene oči i kaže: "Da li bi mogla da se udaš za mene?" Tog trenutka sva romantika nestaje. Upotrebivši reč na w on od-jednom izgieda slabo i bezvredno. U tom trenutku, on se puši od nesigurnosti i nedostatka samopoštovanja. Da je umesto toga rekao "Da li bi htela da se udaš za raene?" onda bi i njegova snaga i njegova ranjivost biie prisutnc. To je način na koji se prosi žena. Slično tome, muškarac zahteva da žena na ovaj način zatraži pomoć. Koristite glagol hteti. Glagol moći zvuči nepoverljivo, indi-rektno, slabo i manipulativno. Kada ona kaže: "Da li bi mogao da ispraznіš kantu za dubre?" po-ruka koju on prima glasi: "Ako možeš da je ispraznіš, trebalo bi to da uradiš. Ja bih za tebe to učinila!" S njegovog stanovišta, sasvim je očigledno da može to da uradi. Zanemarujući da od njega zatraži pomoć, on oseća da ona manipuliše njime ili da ga uzima za gotovo. On misli da mu ona ne veruje da bi to učinio za nju kada bi mogao. Sećam se kako je jedna žena na seminaru objasnila razliku u ovim izrazima. Rekla je: "U početku nisam mogla da osetim razliku izmedju ova dva načina postavljanja pitanja. Ali zatim sam obrnula stvar. Zvučalo mi je sasvim drukčije kada on kaže Ne, ne mogu to' u odnosu na 'Ne, neću to da uradim'. 'Ne, neću to da uradim' je' odbijanje mene lično. Ako kaže 'Ne mogu to da uradim' onda se to ne odnosi na mene, to samo znači da on to ne može da uradi."
Uobičajene greške pri postavljanju pitonja

Naj teži deo pri učenju načina traženja je da se zapamti kako se to radi. Pokušajte da koristite glagol hteti kad god je to moguće. Trebaće vam mnogo vežbe za to. Da bi zatražili od muškarca pomoč: 1. Budite kratki. 2. Budite direktni. 3. Koristite izraze "da li bi hteo" ili "hoćeš li". Najbolje je ako vaše molbe nisu suviše indirektne, suviše dugačke, i ako ne koristite "da li bi mogao" ih "možeš li". Pogledajmo neke od primera. 255
Kažite

"Hoćeš li da izneseš đubre?" Hoćeš li da mi pomogneš da pomerim ovaj' sto? "Da li bi molim te sklonio ovo umesto mene?" "Da li bi hteo da uneseš namirnice iz kola?" "Da h bi hteo da uzmeš flašu mleka pri povratku kući?" "Da li bi hteo da dovezeš Džuii iz škole?"
Nemojte rea

"U kuhinji je pravi haos; zaista smrdi. Ne mogu više ništa da sta-vim u kantu za đubre. Potrebno je da se isprazni. Da H bi ti mo-gao to da uradiš?" (Suviše je du-gačko i upotrebljeno je mogao.) "Ne mogu da pomaknem ovaj sto. Potrebno je da ga premestim pre nego što gosti stignu ve-čeras. Da li bi molim te mogao da mi pomogneš?" (Predugačko je i upotrebljeno je mogao.) "Ne mogu sve ovo da rasklonim." (Ovo je indirektna poruka.) "Ostavila sam četiri kese s nami-rnicama u kolima. Potrebna mi je hrana u njima da bih napra-vila večeru. Da li bi mogao da ih uneseš?" (Predugačko, indirek-tno i upotrebljeno je mogao.) "Proćićeš pored prodavnice. Po-trebna mi je flaša mleka za Lo-rin. Ja jednostavno ne mogu ponovo da izlazim. Tako sam umorna. Danas sam imala težak dan. Da li bi mogao ti da done-seš mleko?"(Predugačko, indi-rektno, i upotrebljeno je mogao.) "Potrebno je da se Džuli doveze kući, a ja ne mogu da je dove-dem. Da li imaš vremena? Da li bi mogao da je dovezeš?" (Predugačko, indirektno i upotrebljeno je mogao.) 256
Kažite Nemojte reći

"Da li bi hteo da odvedcš Zoi danas kod veterinara?" "Da li bi nas izveo vačeras na veceru "Hoćeš li da mi zatvoriš rajs-feršlus?" "Hoćeš li da naložiš kamin večeras?" "Hoćeš li da me odvedeš u bioskop ove nedelje?"

"Da ii bi hteo da pomogneš Lorin da obuje cipele?" "Hoće.š da popričamo sada ili tokom večeri o našim planovima?" "Vreme je da Zoi dobije vakci-nu. Da li bi ti hteo da je odvedeš kod veterinara?" (Suviše indirek-tno.) "Suviše sam umorna da bih spre-mila večeru. Odavno nismo iza-šli. Da li bi hteo da izademo?" (Predugačko i indirektno.) "Potrebna mi je tvoja pomoć. Da li bi mogao da mi zakopčaš rajs-feršlus?" (Indirektno i upotrebijeno je mogao.) "Zaista je hladno. Da li ćeš da naložiš kamin većeras?" (Suviše indirektno.) "Da li bi želeo ove nedelje da odeš u bioskop?" (Suviše indirektno.) "Lorin još uvek nije obula cipe-le! Kasnimo. Ne mogu sve sama da stignem! Da li bi mogao da mi pomogneš?" (Predugačko, indirektni, i upotrebljeno je mogao.) "Nemam pojma šta se dešava. Nismo razgovarali, a potrebno je da znam šta radiš." (Predugačko i indirektno.) Do sada ste verovatno primetili, da ono što ste mislili da pred-stavlja pitanje ne predstavlja pitanje za Marsovce - oni čuju nešto sasvim drugo. Potreban je znatan napor da se naprave ove male, ali značajne, promene u načinu na koji tražite pomoć. Predlažem vam da najmanje tri meseca vežbate, s obzirom na način na koji ste ra-nije pitali, pre nego što pređete na drugi korak. Efikasne načine traženja pomoči predstavljaju i izrazi "Da li bi molim te...?" i "Ne bi li ti smetalo...?" 257

Počnite prvi korak tako što ćete preispitati sebe da biste postali svesni koliko puta niste tražili pomoć. Postanite svesni načina na koji tražite pomoć, kada je uopšte tražite. Sa ovako povećanom sve-snošću, počnite da vežbate da tražite od njega da učini ono što već čini za vas. Ne zaboravite da molbe treba da budu kratke i direktne. A onda mu odajte svo dužno poštovanje i zahvalnost. Uobičajena pitanjo za traženje pomod

Ovaj prvi korak može da bude težak. Ovde su neka uobičajena pitanja, koja predstavljaju putokaz kako za primedbe, tako i za otpor koji može da postoji kod žena. 1. Pitanje. Žena može da pomisli: Zašto treba da ga mohm, kada on nikada ne mora da moh mene? Odgovor: Zapamtite, muškarci su sa Marsa, oni su drukčiji. Ukohko prihvatite i saradujete sa njegovim razhkama dobićete ono što vamje potrebno. Ukohko, umesto toga, pokušate da ga promen-ite on će tvrdoglavo pružati otpor. Premda pitati za ono što vam je potrebno nije u prirodi Venerijanki, vi to možete da uradite, a da se pri tom ne odreknete onoga što ste. Kada se oseti voljenim i cen-jenim, on će postepeno postajati sve spremniji da vam ponudi pomoć, a da ga i ne pitate. To je kasnija faza. 2. Pitanje. Žena se može zapitati: Zašto treba da budem zahvalna za ono što on uradi, kada ja činim mnogo više? Odgovor: Marsovci pružaju manje kada osećaju da ih ne cenite. Ukohko žehte da vam pruži više, onda je ono što mu je potrebno više zahvalnosti. Muškarce motiviše zahvalnost. Ukoiiko ste vi ta koja daje više, sigurno je da vam je teško da mu budete zahvalni. Pažljivo počnite da mu pružate manje, kako bi mogh više da cenite ono što on radi. Pravljenjem ovak\'Og zaokreta, ne samo da rau pomažete da se oseti voljenim, već ćete i vi dobiti podršku koju zaslužujete. 3.Pitanje. Ženamoždapomisli: Ukolikogazamolimzapomoć, on može pomisliti da mi čini uslugu. Odgovor; To je upravo ono kako on treba da se oseća. Poklon Ijubavi je usluga. Kada muškarac oseča da vam pruža uslugu, on onda to čini od srca. Zapamtite, on je Marsovac i ne vodi evidenciju 258 na način na koji vi to čitlite. UkoHko oseti da vi od njega zahtevate onda se oseća obavezniift da daje, njegovo srce se zatvara i on pruža manje. 4. Pitanje. Žena može da oseća: Ukoliko me on voli onda bi tre-balo jednostavno da mi pomogne, ne bi trebalo ja da tražim. Odgovor: Setite se, on je sa Marsa; oni su drukčiji. Muškarac čeka da ga pitate. Umesto da razmišljate o tome kako bi trebalo on sam da vam ponudi pomoć ako vas voli, uzmite u obzir njegov način razmišljanja, da je sa Venere on bi vam ponudio svoju pomoć, ali on to nije, on je Marsovac. Prihvatanjem ove razlike, on će biti mnogo spremniji da vam pomogne, a postepeno će poćeti i sam da vam nudi pomoć. 5. Pitanje. Žena može da pomisli: Ukoliko počnem da tražim od njega, on će pomisliti da ja ne činim onoliko koliko on čini. Bojim se --mogao bi poverovati da ne mora da mi pruža više! Odgovor: Muškarac je mnogo velikodušniji kada veruje da ne mora da daje. Pored toga, kada muškarac čuje da ga žena moli za pomoć (na uljudan način), ono što on takođe čuje je i to da je on nadležan za pomoć. On ne predpostavlja da ona daje manje. Nasu-prot, on veruje da sigurno ona mora da daje više ili bar isto koliko i on, pa se zato ona oseća slobodnom da zatraži pomoć. 6. Pitanje. Žene mogu da pomisle: Kada tražim pomoć, bojim se da budem kratka. Zelim da mu objasnim zašto mi je potrebna njegova

pomoć. Ne želim da deluje kao da suviše tražim, Odgovor: Kada muškarac čuje molbu svoje partnerke, on veruje da je ona imala dobar razlog za to. Ukoliko mu ona pruži mnoštvo razloga zbog kojih bi on trebao da ispuni njenu molbu, on ima utisak da ne može da kaže "ne", a ukoliko ne

može da odbije on ima doživljaj da je izmanipulisan ili da se od njega s pravom očekuje. Dozvolite mu da vam pruži poklon umesto da primile pomoć kao nešto što se podrazumeva. Ukoliko želi više da sazna on će sam pitati zašto. Tada je sasvim u redu da mu pružite obrazloženje. Ali čak i kada pita, vodite računa da ne budete predugački. Dajte mu jedan, najviše dva razloga. Uko-Hko mu je potrebno još podataka, on će vam sam to staviti do znanja. 259 ĐRUGIKORAK: VEZBAJTE DA TRAZITE VISE (ČAKIKADA ZNATE DA Bl MOGAO DA KAŽE NE) Pre nego što pokušate da tražite od muškarca više, uverite se da on oseća da se ceni onO što već pruža. Nastavljanjem da tražite nje-govu pomoć, ne očekujući pri tom da će on učiniti više od onoga što čini, on ne samo da se oseća cenjenim već i prihvaćenim. Kada navikne da od njega tražite pomoč, a da pri tom ne očeku-jete više, on se oseća prijatno u vašem prisustvu. Oseća da ne mora da se promeni da bi dobio vašu Ijubav. U tom trenutku on će biti voljan da promeni i proširi obim pružanja svoje pomoći. U tom trnutku možete da rizikujete i zatražite više, ne poručujući mu time da on nije dovoljno dobar. Drugi korak u ovom procesu sastoji se u tome da mu stavite do znanja da može da odgovori sa "ne", a da ćete ga vi i daije voleti. Kada oseti da može da kaže "ne", kada vi tražite više, osećaće slobodu da kaže da ili ne. Imajte na umu da su muškarci mnogo spremniji da kažu "da", ukoliko slobodno mogu da kažu "ne". MuŠkarci su spremniji da kažu "da", ako slobodno mogu da kažu "ne". Veoma je važno da žene nauče i kako da pitaju i kako da prihvate "ne" kao odgovor. Žene obično intuitivno osećaju kakav će biti odgovor njihovog partnera, čak i pre nego što postave pitanje. Uko-liko osete da će njihova molba da bude odbijena, one se obično čak ni ne trude da upitaju. Umesto toga, one se osećaju odbijenima. On, naravno, neće imati pojma šta se dešava, budući da se sve to odigralo u njenoj glavi. U drugoj fazi, vežbajte da tražite pomoć u svim onim situacijama kada biste poželeh da zatražite pomoć, ali to ne činite jer osećate nje-gov otpor. Samo napred i potražite pomoć čak i kada osećate njegov otpor; čak i kada znate da će vam odgovoriti sa "ne". Na primer, žena bi mogla da kaže svom mužu, koji se zadubio u gledanje vesti: "Da li bi otišao do prodavnice i doneo ribu za večeru?" Kada postavi ovakvo pitanje, ona je već pripremljena da će on 260
odgovoriti "ne". On ćc verovatno biti sasvim iznenađen, jer ga ona ni-kada ranije nije prekidala ovakvim pitanjem. Verovatno će potrežiti neko izvinjenje kao što je: "Upravo gledam vesti. Zar ne bi mogla ti to da uradiš?" Ona bi možda želeia da odgovori: "Naravno da bih mogla. Ali ja uvek sve radim po kući i za kuću. Ne želim da budem tvoja sluškinja. Žeiim pomoć!" Kada tražite i osećate da ćete da budete odbijeni, pripremite se za "ne", a imajte i pripremljeni odgovor: "U redu". Ukoliko želite da deiujete zaista kao Marsovac u načinu reagovanja, mogli biste reći "Nema problema" -to bi biia prava muzika za njegove uši. Međutim, i jednostavno "U redu" je sasvim dobro. Veoma je važno da ga pitate, a zatim da se ponašate kao da je savršeno u redu to što vam je on odgovorio sa "ne". Zapamtite, vi to radite upravo da bi on osetio slobodu da kaže "ne". Koristite ovakav pristup samo u situacijama kada će zaista biti u redu ako vam odgo-vori sa ne. Odaberite situaciju kada biste istinski cenili njegovu pomoć, ali je veoma retko tražite. Budite sigurni da vas neće povre-diti ukoliko vam odgovori sa ne. Ovde su neki primeri koji bliže objašnjavaju šta pod ovim podra-zumevam:

Kodo pitati	Šta reći

On radi na nečemu, a vi biste želeli da on dovede decu. Po pravilu vi ga ne bi gnjavili time, i ovako ćete sami to da uradite. Vi kažete: "Da li bi otišao po Džuli, upravo je zvala?" Uko-liko odgovori sa ne, vi Ijupko i jednostavno kažete "U redu." Obično kada dođe kući očckuje da napravite večeru. Vi želite da on spremi večeru, ali to nikada niste tražili. Vi osećate da on pruža otpor prema kuvanju. Vi kažete: "Da li bi mi po-mogao da izrežeš krompir?" ili "Da li bi večeras ti napravio večeru?" Ako odgovori sa "ne", vi jednostavno i Ijupko kažete: "U redu." 261

Kada pitah'

Šta reo

Po pravilu, posle večere on gleda TV doic vi perete sudove. Vi biste želeli da ih on opere, ili bar da vam poraogne, ali nikada to niste tražili. Osećate da on mrzi da pere sudove. Možda vama pranje sudova ne smeta baš toliko, tako da se vi dižete i to radite^ On želi da ide u bioskop, a vi želite da idete na igranku. Obično vi poštujete njegovu želju da ide u bioskop i ne gnjavite ga zahtevom da odete na igranku. Oboje ste umorni i spremni da idete na spavanje. Đubretari odnose dubre sutra ujutru. Osećate koliko je umoran, tako da ga ne biste ni pitali da iznese đubre napolje. On je veoma zaposlen i preokupiran nekim važnim projektom. Ne želite da ga prekidate jer osećate koliko je usredsređen, ali isto tako biste želeli da prošetate s njim. Po pravilu vi biste osetili njegov otpor i ne biste ga pitali za izlazak izvesno vreme. On je zamišljen i zauzet, ali vi treba da podignete kola sa po-pravke. Po pravilu vi shvatate koliko mu je teško da preure-di svoj raspored i ne tražite mu da vas odveze do mehaničara. Recite:"Da li bi mi pomogao oko pranja sudova večeras?" ili "Molim te, hoćeš li da doneseš tanjire?"; ili sačekajte neko pri-jatno veće i recite: "Da li bi hteo večeras ti da opereš su-dove?" Ukoliko odbije, samo umilno i jednostavno recite "U redu." Recite: "Da li bi me večeras odveo na igranku? Volim da plešem sa tobom." Ako kaže "ne", onda graciozno i jed-nostavno recite: "U redu." Recite: "Da li bi hteo da izneseš dubre?" Ukoliko kaže "ne", jednostavno i Ijupko re-cite: "U redu." Recite: "Da li bi proveo malo vremena sa mnom?" Ako odgovori sa "ne", Ijupko i jednostavno recite: "U redu." Recite: "Da li bi me odvezao danas da uzmem moja4:oIa? Popravljena su." Ukoliko kaže "ne", tada elegantno i jed-nostavno recite: "U redu."

U svakom od navedenih primer, budite spremni da će on da odgovori "ne" i vežbajte da to prihvatite i da mu i dalje verujete. Prihvatite njegovo ne i verujte da bi vam on pružio pomoć kad bi mogao. Svaki put kada zamolete muškarca za pomoć i ne dozvolite da se on oseti neprijatno što vas je odhio, on vam daje između pet i deset poena. Kada ga sledeći put budete pitali biće mnogo spremniji da vam pomognc. To znači, da pitajući ga za pomoć na Ijubazan način, vi mu pomažete da povcća svoju sposobnost da pruža više. Ovo sam prvo naučio od žene koja je radila kod mene pre više godina. Radili smo na projektu koji nije donosio novac, tako da su nam bili potrcbni volonteri. Ona je predložila da pozovemo Toma, mog prijatelja. Rekao sam joj da se ne muči badava jer sam većznao da on ovog puta nccic inoci da nam pomogne. Ona mi reče da će ga ipak pozvati. Pitao sain jc zašto, a ona mi je rekla: Kada ga budem pozvala zamoliću ga za poinoć, a kada mi on bude rekao da ne može ja ću biti veoma Ijuba/na i pokazaćupuno razumevanja, tako da kada ga sledeći put budcm pozvala i zamolila za pomoć, on će biti mnogo spremniji da pristanc. /atlržaće me u lepoj uspomeni." Bila je u pravu. Kada muškarca zamolite za pomoć i ne ispoljite prezir kada vas odbije, on će to zapamtiti, i sledeći put će biti mnogo spremniji da vam pomogne. S drugc strane, ukoliko tiho skrivate ono što vam je potrebno, on ncćc ni prctpostaviti koliko puta vam je bio potreban. Kako bi i mogao da zna kada ga niste pitali? Kada zamolite muškarca za pomoć i ne prezrete ga zato što vas je odbio, on će zapamtiti to, i sledeći put će biti mnogo spremniji da vam pomogne. Ukoliko pažljivo nastavite da tražite više, vaš partner će vreme-nom biti u stanju da proširi zonu u kojoj se oseća sigurno i reći će "da". U tom stadijumu on postaje spreman da od njega tražite više. To je način na koji se mogu izgraditi zdravi odnosi. Zdravi odnosi Odnos je zdrav kada oba partnera osećaju slobodu da zatraže ono što žele i šta im je potrebno i oboje mogu slobodno da kažu "ne" ako im tako odgovara.

Na primer, sećam se da sam jednom stajao u kuhinji sa porodičnimprijateljem u vreme kada je našakćerka Loren imaia pet godina. MoUla me je da je podignem i da je bacam u vazduh, a ja sam rekao: "Ne, ne mogu danas. Zaista sam umoran." Ona je bila uporna i tražiiaje razdragano: "Molim te, tatice, mo-lim te, tatice samo jedanput." Mojprijateij reče: "Znaš, Loren, tvoj tataje umoran. Naporno je radio celog dana. Ne bi trebalo da tražiš." Loren odmah odgovori: "Ja samo pitam!" "Ali ti znaš koliko te tata voH." rekao je moj prijatelj. "On ne može da ti kaže ne". (Istnaje, ukolikonemoždakaže "ne" tojenjegovproblem, a ne njen.) U istom trenutku moja žena i sve tri kćerke rekoše: "O naravno da može!" Bio sam ponosan na moju porodicu. Bilo je potrebno mnogo rada, ali postepeno naučili smo da pitamo za pomoć, ali takođe i da prihvatimo ne kao odgovor. TREĆIKORAK: VEŽBANJE UPORNOG ZAHTEVANJA Kada dobro savladate drugu fazu i možete dostojanstveno da prihvatite "ne", spremni ste za treći korak. U ovoj fazi vi ulažete svu svoju moć da bi dobili ono što želite. Vi tražite njegovu pomoć i uko-liko on počinje da traži izvinjenje i opire se vašem zahtevu, vi ne kažete "U redu" kao u drugoj fazi. Umesto toga vežbate da to što je on odbio bude "sasvim u redu", ali nastavljate da čekate da vam odgovori "da". Recimo, on je krenuo da legne, a vi ga zamohte: "Da li bi hteo da odeš do prodavnice i kupiš mleko. Na to vam on odgovori: "Oh, zaista sam umoran, želim da odem u krevet." Umesto da ga odmah oslobodite obaveze rekavši "U redu", vi. ništa nećete reći. Ostanite tu i prihvatite da se on opire vašoj molbi. Ukoliko se ne budete opirali njegovom otporu, darleko je veća mogućnost da će on reći "da". Veština istrajnog traženja sastoji se u tome da ostanete mirni pošto ste zatražili pomoć. Nakon što ste ga zamolili, očekujte da će stenjati, ječati, mrgoditi se, režati, mumlati, gundati. Smatram da 264 Ijudi koji osećaju otpor jednostavno moraju na molbu da odgovore uz gundanje. Što je usredsredeniji na nešto drugo u tom trenutku, to će više gunđati. Njegovo gunđanje nema nikakve veze sa njegovom spremnošću da pomogne; to su samo simptomi njegove preokupira-nosti u trenutku kad mu je postavljeno pitanje. Žena po pravilu krivo tumači gundanje muškarca. Ona po-grešno pretpostavlja da on nije voljan da ispuni njenu molbu. Nije u tome stvar. Njegovo gunđanje je znak da je u procesu razmatranja molbe. Da nije uzeo u obzir njenu molbu on bi tada veoma hladno rekao "ne". Kada muškarac gunđa to je dobar znak - on pokušava da razmotri vašu molbu nasuprot njegovih potreba. Kada muškarac gunđa to je dobar znak - on pokušava da razmotri vaš zahtev u odnosu na njegove potrebe. On će morati da savlada unutrašnji otpor da bi preusmerio svoju pažnju sa onoga što ga je trenutno zaokupljalo na ono što vi zahte-vate. Kao otvaranje vrata sa zarđahm šarkama, tako će i muškarac ispuštati neuobičajene glasove. Ukoliko ne obraćate pažnju na gu-ndanje, ono će brzo proći. Kada gunđa, muškarac je često na putu da odgovori sa 'da' na vaše traženje. Kako većinažena pogrešno shvata ovu reakciju, one ili izbegavaju da pitaju muškarca za pomoć ili to prihvataju lično i zbog toga ga preziru. U našem primeru, kada je on žudeo za krevetom, a ona ga zamo-lila da ode da kupi mleko, veoma je verovatno da će on početi da gunđa. "Umoran sam", reći će sa Ijutitim pogledom. "Želim da odem da legnem." Ukoliko njegovu reakciju pogrešno shvatite kao odbijanje, može se desiti da odgovorite; "Skuvala sam ti večeru, oprala sudove, spre-mila decu za spavanje, a jedino što si ti uradio je da se ugnjezdiš na ovaj kauč! Ne tražimmnogo, alibibarsada mogao damipomogneš. Tako sam iscrpljena. Osećam se kao da sve moram sama da ura-dim." Rasprava počinje. S druge strane, ukoliko znate da je gunđanje samo gunđanje i da je to često njegov način na koji se odlučuje da kaže "da", vi ćete samo ćutati. Vaše ćutanje je signal da vi verujete da se on raspinje iznutra i da je na putu da kaže "da".

Napregnutost je još jedan način da se shvati muškarčev otpor prema vašoj moibi. Kad god tražite više, on mora da se napregne. Ukoliko nije u formi, on to neće moći da učini. To je razlog zbog koga morate da pripremite muškarca za treći korak, proiazeći prvo kroz prvu i drugu fazu. Pored toga, i sami znate da je naprezanje mnogo teže ujutru. Kasnije tokom dana možete se napregnuti mnogo više i

lakše. Kada muškarac gunđa, zamislite jednostavno da se isteže ujutru. Kada završi sa protezanjera, osećaće se dobro. Njemu je jednostavno potrebno da prvo gunđa. Programiranje muškarca da kaže "da" Prvi put sam postao svestan ovog procesa kada me je žena zamolila da odem do prodavnice i donesem mleko, upravo u tre-nutku kad sam krenuo u krevet. Sećam se da sam glasno gunđao. Umesto da se raspravlja sa mnom, ona je samo slušala, pretpo-stavljajući da ću konačno ja to ipak da uradim. Na kraju sam uz par tresaka prilikom izlaska iz kuće, ušao u kola i otišao do prodavnice. Zatim se dogodilo nešto, nešto što se dešava svim muškarcima, nešto za šta žene ne znaju. Što sam se više približavao mom novom cilju, mleku, moje gunđanje je prestaio. Počeo sam da osećam Ijubav prema mojoj ženi i spremnost da joj pomognem. Počeo sam da se osecam kao dobar momak. Verujte mi, svidelo mi se to osećanje. U vreme kada sam stigao u prodavnicu, bio sam sretan što ću uzeti mleko. Kada je moja ruka dodirnula flašu, postigao sam svoj novi cilj. Muškarci se uvek osećaju dobro kad postignu ono što žele. Radosno sam uzeo flašu u desnu ruku i okrenuo se sa izrazom ponosa na licu koji je govorio: "Hej, vidite me. Uzeo sam mleko za moju ženu. Ja sam jedan od onih silnih momaka. Kakav momak." Kada sam se vratio sa mlekom, obradovala se kad me je videla. Snažno me je zagrhla u rekla: "Veliko ti hvala. Tako sam srecna što nisam morala da se oblačim." Da nije obratila pažnju na mene, verovatno bih bio Ijut na nju. Sledeći put kada bi me pitala da kupim mleko sigurng,da bih još više gunđao. Ali ona me nije zanemarila, pružila mi je mnogo ne-žnosti. Posmatrao sam svoju reakciju i čuo svoje misli: "Kako predivnu ženu imam. Čak i nakon svog mog otpora i gunđanja, ona me i dalje ceni."
266

Sledeći put kada me je zamolila da kupim mleko, manje sam gunđao. Kada sam se vratio ona mi se opet mnogo zahvaijivala. Treći put, automatski sam odgovorio: "Naravno". Zatim, nedelju dana kasnije, primetio sam da nemamo dovoljno mleka. Ponudio sam se da odem i da ga kupim. Odgovorila mi je da ona već ionako ide u prodavnicu. Na moje iznenadenje, jedan deo mene je bio razočaran! Želeo sam da donesem mleko. Njena Ijubav me je programirala da kažem "da". Čak i dan danas kada me zamoli da odem do prodavnice i donesem mleko deo mene radosno odgo-vori "da". Lično samiskusio ovaj unutrašnji preobražaj. Njeno prihvatanjc mog gunđanja i zahvalnost kada sam se vratio izlečili su moj otpor. Od tada, kad god bi primenila sistem istrajnog traženja, meni je bilo mnogo lakše da odgovorim na njeno traženje. Značajna pouzo Jedan od ključnih elemenata istrajnog traženja predstavlja vaše ćutanje nakon što ste pitali za pomoć. Omogućite svojim partnerima da produ kroz fazu pružanja otpora. Vodite računa da ne dodete u situaciju da s neodobravanjem reagujete na njegovo gunđanje. Sve dok pravite pauzu i ne izgovarate ni reč, imate mogućnost da do-bijete traženu pomoć. Ukoliko prekinete tišinu, gubite svoju moć. Žene u neznanju prekidaju ćutanje i gube svoju moć komen-tarima kao što su: "Zaboravi." "Ne mogu da verujem da to nećeš da uradiš, a ja toliko toga činim za tebe." "Ne tražim previše od tebe." "Za to ti je potrebno samo petnaest minuta." "Razočarana sam. Ovo me je zaista povredilo." "Znači, nećeš to da uradiš za mene." ';> "Zašto ne možeš to da uradiš?" I tako dalje, i tako dalje... Mislim da ste shvatili. Kada muškarac gunđa, žena oseča neodoljivu potrebu da odbrani svoju molbu i greši prekidajući tišinu. Ona se raspravlja sa svojim partnerom u pokušaju da ga ubedi da on to treba da uradi. Bilo da on tada to učini ili ne, sledeći put kad bude zatražila pomoć, on će pružiti još veći otpor. 267
Jedati od idjučnih elemenata istrajnog traženja predstavlja vaše cutanje nakon što ste zatražili njegovu pomoć. Da biste mu pružili priliku da ispuni vašu molbu, pitajte, a onda ćutite. Pustite ga neka gunđa i neka kaže šta ima. Samo slušajte. Na kraju će on reći "da". Nemojte pogrešno da verujete da će on ovo upotrebiti protiv vas. On ne može i neće koristiti ovo protiv vas sve dok ne budete insistirali ili ne počnete da se raspravljate s njim. Čak i ako ode gunđajući, on će se osloboditi toga, sve dok oboje osećate da je to stvar njegovog ličnog izbora hoće li to da uradi ili ne. Medutim, ponekad se može dogoditi da on ne kaže da. Ili može pokušati da se raspravi sa vama postavljajući vam izvesna pitanja. Budite pažljivi. Dok ćutite, on vam može postaviti pitanja kao što su: "Zašto ti ne bi raogla to da uradiš?"

"Zaista nemam vremena. Hoćeli li ti to da završiš?" "Zauzet sam i nemam vremena. Šta ti radiš?" Ponekad su ovo samo retorička pitanja. Tako da možete i dalje da ćutite. Ne govorite sve dok ne postanete sasvim sigurni da on -zaista očekuje da mu odgovorite. Ukoliko želi odgovor, dajte mu ga, ali neka to bude veoma kratko, a onda pitajte ponovo. Istrajno traženje znači traženje sa osećanjem uverenosti i sigurnosti da će vam on pomoći ukoiiko može. Ukoliko vam postavlja pitanja ili kaže ne, tada odgovorite kratko i sažeto sa porukom koja će mu pokazati da je ono što je vama potrebno podjednako značajno kao i ono što on želi. Zatim pitajte ponovo. Evo nekih primera: Naan na koji bi on mogao da se odupre njenom zabtevu

"Nemam vremena. Zar ne bi ti to mogla da uradiš?" "Ne, ne želim to da uradim."
Kako ona može da odgovori m is-trojan način

"I ja sam u žurbi. Da \i bi hteo, molim te, to da uradiš?" Zatim opet zaćutite. t> "Zaista bih ti bila zahvalna. Molim te, da li bi hteo to da uradiš za mene." Zatim opet zaćutite.
Način na koji bi on mogoo do se Koko ono može da odgovori na is-odupre njenom zohtevu tra{an naSn

"Zauzet sam, .šta ti radiš?" "Ja sam takode zauzeta. Da h bi, mohm te, to uradio?" Za-tim opet zaćutite. "Ne, nisam raspoložen za to." "Ni ja nisam raspoložena za to. Da li bi hteo, mohm te, to da uradiš?" Zatim opet zaćutite. Obratite pažnju na to da ona ne pokušava da ga ubedi, već jednostavno parira njegovom otporu. Ukohko je umoran, ne poku-šavajte da dokažete da ste vi umorniji od njega i da bi zbog toga trebalo da vam pomogne. Isto tako, ako mish da je prezauzet, ne pokušavajte da ga ubedite da ste vi još više zauzeti. Izbegavajte da mu dajete objašnjenja zašto bi on to trebalo da uradi. Zapamtite, vi jednostavno pitate, vi ne tražite. Ukohko on i dalje odbija, onda pribegnite drugoj fazi i Ijupko prihvatite njegovoodbijanje. Ovo nije vremeza objašnjavanje kohko ste razočarani. Budite sigurni ako dozvohte da to tako prode ovog puta, on će zapamtiti kohko ste bili nežni, i sledeći put će biti daleko spremniji da vam pomogne. Sto više budete napredovah, postizaćete sve veći uspeh u tra-ženju i dobijanju njegove pomoći. Čak i kada primenjujete savete iz trećeg koraka, i dalje je potrebno da vežbate ono što ste naučih u prvoj i drugoj fazi. Važno je da uvek nastavite sa pravilnim traženjem sitne pomoći kao i da Ijubazno prihvatite njegovo odbijanje.

ZAŠTO SU MUŠKARCITOLIKO OSETUiVi
Možda se pitate zašto su muškarci tohko osetljivi kada ih pitate da vam pomognu. To nije otuda što su muškarci lenji, već zato što je kod rauškaraca snažno izražena potreba da se osete prihvaćenim. Bilo koji zahtev da budu više ih da daju više, može kod muškarca stvoriti predstavu da nije prihvaćen upravo onakav kakav jeste. Upravo kao što je žena osetljivija kada se radi o slušanju i razumevanju njenih osećanja dok govori o njima, tako je muškarac osetljiviji kada je u pitanju prihvatanje njega onakvog kakav jeste. 269

Svaki pokušaj da ga popravite, stvara kod njega osećanje da želite da ga izmenite jer smatrate da nije dovoljno dobar. Na Marsu važi moto: "Ne popravljaj ono što nije slomljeno". Kada muškarac oseti da žena želi više i da pokušava da ga promeni, on prima poruku da ona oseća da je on slomljen; normalno, onda ve-ruje da ga ne volite onakvog kakav jeste. Savladavanjem veštine traženja pomoći, vaši odnosi će poste-peno postati mnogo bogatiji. Kada ste u stanju da primite više Ijubavi i potpore koja vam je potrebna, vaš partner će prirodno biti mnogo srećniji. Muškarci su najsrećniji kada osete da su uspeli da ispune očekivanja Ijudi do kojih im je stalo. Naučivši da na pravilan način tražite pomoć nećete samo pomoći muškarcu da se oseti voljenijim, već ćete osigurati i da vi sami dobijete nežnost koja vam je potrebna i koju zaslužujete. U sledećem poglavlju istraživaćemo tajnu održavanja čarolije Ijubavi u životu. 770 GLAVA 13

ODRŽAVANje ČAROLIJE i LjUBAVI U ŽIVOTU
Jedan od paradoksa u Ijubavnim odnosima leži u tome da kada se stvari dobro odvijaju i kada se

osećate voljenim, iznenada možete

osetiti da se udaljavate emocionalno od vašeg pjirtnera i da se prema njemu ponašate na način koji najmanje liči na Ijubav. Možda ćete se pronaći u nekom od ovih primera: 1. Možete mnogo da volite svog partnera, a onda, sledećeg jutra, probudite se i osetite bes i nezadovoljstvo prema njemu ili njoj. 2. Nežni ste, strpljivi, tolerantni, a onda, sledećeg dana, postanete nezadovoljni ili počnete mnogo da tražite. 3. Ne možete da zamislite život bez svog p^rtnera, a onda, već sledećeg dana, posvađate se i odjednom počinjete da razmišljate o razvodu. 4. Vaš partner učini za vas nešto što govori o njegovoj Iju-bavi, a vi se osetite ozlojedeno zbog nekog događaja u prošlosti kada su vas on ili ona zanemarili. 5. Vaš partncr vas veoma privlači, a onda se iznenada os-etite paralisano u njegovom ili njenom prisustvu. 6. Srećni ste sa vašim partnerom, a onda odjednom više niste sigurni u vašu vezu ili ste nemoćni da dobijete ono što vam je potrebno.

7. Ubeđeni ste i sigurni ste u Ijubav svog partnera, a onda odjednom osetite se očajno i siromašno. 8. Darežljivi ste u svojoj Ijubavi, a dnda iznenada postanete suzdržani, promišljeni, kritički raspoloženi, Ijuti ili nepoverljivi. 9. Vaš partner vas veoma privlači, a onda kada se on ili ona vežu za vas počnete da gubite interesovanje, i konstatujete da su drugi mnogo privlačniji. 10. Želite da vodite Ijubav sa svojim partnerom, ali onda kada on ili ona to žele, vi to ne želite. 11. Zadovoljni ste sobom i svojim životom, a onda izne-nada, počinjete da se osećate bezvredno, napušteno i nesposobno. 12. Imali ste predivan dan i jedva čekate da vidite svog part-nera, ali onda kada vidite njega ili nju, nešto što oni kažu učini da osetite razočarenje, potištenost, odbojnost, umor ili emocionalnu udaljenost. Možda ste primetili da i vaš partner, takođe, prolazi kroz ovakve promene. Zastanite za trenutak i ponovo pročitajte navedene primere, razmislite o tome kako je vaš partner mogao iznenada da izgubi svoju sposobnost da vam pruži Ijubav koju zaslužujete. Vero-vatno ste i vi, svojevremeno, prošli kroz tako iznenadnu promenu. Veoma je uobičajena pojava da se dvoje Ijudi koji su jednog dana ludo zaljubljeni, već sutradan mrze ili počnu da se svađaju. Ovakve iznenadne promene raspoloženja zbunjuju. Pa ipak, veoma su uobičajene. Ukoliko ne shvatimo zašto se-ovo dešava možemo da poverujemo da ludimo ili da pogrešno zaključimo da naša Ijubav umire. Na sreću, postoji objašnjenje. Ljubav iznosi na površinu naša nerazrešena osećanja. Jednog dana osećamo se voljenima, a sledećeg dana se iznenada uplašimo toga što verujemo u Ijubav. Bolne uspomene iz prošlosti, kada smo bili napušteni i iznevereni, izbiju na površinu kada se suočimo sa verovanjem i prihvatanjem Ijubavi našeg partnera. Uvek kada smo V zadovoljni sobom ili osetimo da nas drugi vole, potisnuta osećanja teže da se probiju i privremeno pomrače našu sigurnost u Ijubav. 272 Ona izranjaju da bismo ih izlečili i da bismo ih se oslobodili. Zato iznenada možemo da postanemo nervozni, zauzmemo odbrambeni stav, kritikujemo, budemo ozlojedeni, puni zahteva, ukočeni ili besni. Osećanja koja nismo mogli da izrazimo u svojoj prošlosti iznenada preplavljuju našu svest kada možemo slobodno da osećamo. Ljubav, kao iz jazbine, isteruje naša potisnuta osećanja, koja, ostavši nera-zrešena, postepeno počinju da prodiru u našu sadašnju vezu. Izgieda kao da su ta osećanja čekala sve dok ne osetite Ijubav da bi se pojavila kako bi mogla da budu izlečena. Svi mi hodamo naok-olo sa tovarom nerazrešenih osećanja, ranama iz naše prošlosti, koje leže pritajeno u nama sve dok ne dode vreme da se osetimo voljenim. Tada, kada osetimo sigurnost da možemo da budemo ono što jesmo, naša povređena osećanja počinju da izranjaju. Ukoliko možemo uspešno da se nosimo sa ovim osećanjima, onda se osećamo mnogo bolje, pa možemo da damo čak i veći deo našeg stvaralačkog i Ijubavnog potencijala. Međutim, ako počnemo da se svađamo i krivimo našeg partnera, umesto da isceljujemo stare rane, postajemo uznemireni i ponovo počnemo da potiskujemo osećanja.

Kako se javliaju potisnuta osećanja

Problem je u tome što potisnuta osećanja ne dođu jednostavno i kažu: "Hej, ja sam tvoje nerazrešeno osećanje iz prošlosti." Ukoliko vaše osećanje napuštenosti ili odbačenosti iz detinjstva počne da navire, vi ćete se onda osećati kao da vas vaš partner napušta i odbacuje. Bol iz prošlosti se projektovao u sadašnjost. Stvari koje normalno ne bi imale neki značaj, u stanju su da nas mnogo povrede. Godinama smo potiskivali naša bolna oscćanja. Onda se jednog dana zaljubimo, Ijubav nas učini dovoljno sigurnim da se otvorimo i tada postajemo svesni svojih osećanja. Ljubav nas

otvori i rai počnemo da osećamo bol.
Zašto se parovi svađaju kada im je dobro

Osećanja iz prošlosti se iznenadno javljaju ne samo kada smo zaljubljeni, već i u drugim prilikama kada se osećamo relativno do-bro, sretno i voljeno. U ovakvim, pozitivnim, periodima parovi mogu da počnu neobjašnjivo da se svadaju, premda izgleda da postoje svi uslovi da budu srećni. 273

Na primer, do svađe može da dođe prilikom preseljenja u novu kuću, preuređenja stana, sticanja diplome, reUgijskih svetkovina, ili svadbe, primanja poklona, odlaska na letovanje ili vožnje kolima, završenog projekta, slavljenja Božića iii Dana :ž;ahvalnosti, odluke da se promene loše navike, kupovine novih kola, napredovanja u službi, dobitka na lutriji, velike novčane zarade, odluke da se potroši veća suma novca, ili veoma uspešnog vođenja Ijub^ivi. U svim ovakvim izuzetnim prilikama jedan ili oba partnera mogu iznenada da se suoče sa neobjašnjivim raspoloženjem i rea-govanjem; neraspoloženje se javlja pre, tokorn ili neposredno posle ovih prijatnih događaja. Moglo bi da bude veoma uputno da pregle-date spisak navedenih prilika i da razmotrite kako je vaš partner doživeo ove prilike kao i kako ste ih vi doživeli, i kako su se one odra-zile u vašem odnosu. PRINCiP 90:10 Shvatanjem načina na koji se naša prošla nerazrešena osećanja povremeno javljaju, lako ćemo razumeti zašto naš partner tako lako može da na& povredi. Kada smo neraspoloženi, ok^ 90 procenata našeg neraspoloženja se odnosi na našu prošlost i nema nikakve veze sa onim što mi mislimo da nas je uznemirilo. Po pravilu, samo 10 procenata našeg nezadovoljstva proističe iz s^dašnjeg stanja stvari. Razmotrimo jedan primer. Ukoliko izgleda da nas naš partner malo kritikuje, to ne može mnogo da nas povredi. Budući da smo odrash Ijudi u stanju smo da shvatimo da nije želeo da nam pronalazi mane ili ćemo možda po tome videti da je imao loš dan. Ovo znanje čini da njegovu kritiku ne primamo suviše boliio. Znamo da se to ne odnosi lično na nas. Ali nekog drugog dana njegova kritika ć^ nas veoma zaboleti. Tog drugog dana naša ranjena osećanja iz prošlosti naviru. To je razlog zbog koga smo mnogo osetljiviji prema kritikama svog part-nera. To nas mnogo vređa jer su nas kao dete mnogo kritikovali. Osuda našeg partnera nas pogađa više jer ona istovremeno povlači i našu ranu iz prošlosti. Kao dete nismo bili u stanju da shvatimo (Ja smo mi bili nevini i da je nezadovoijstvo naših roditelja bilo njihov problem. U detinjstvu verujemo da se sve kritike, odbijanja i osude odnose lično na nas. 274 Kada ovakva osećanja iz detinjstva počinju da nadolaze, vrlo lako smo spremni da primedbe naših partnera prihvatimo kao kri-tiku, odbacivanje i osudu. U takvim trenutcima je jako teško da rasudujemo kao odrasla osoba. Sve pogrešno shvatamo. Kada izgle-da da nam naš partner nešto prebacuje, 10 procenata naše reakcije se odnosi na uticaj njegove kritike na nas, a 90 procenata na ono što je vezano za našu prošlost. Zamislite da vas je neko malo udario u ruku ili da se ovlaš sudario sa vama. To ne boli mnogo. Ali zamilite da imate otvorenu ranu ih modricu i neko počne da udara u nju ili naleti na vas. To će boleti znatno više. Na isti način, ukoliko nerazrešena osećanja počnu da se javljaju, bićemo suviše osetljivi na sasvim normalne primedbe i udarce. Na početku naše veze možda nećemo biti toliko osetljivi. Potre-bno je vreme da se naša osećanja iz prošlosti pojave. Ali kada to učine, mi drukčije reagujemo prema našem partneru. U većini od-nosa, 90 procenata onoga što nas pogađa ne bi nas pogađalo da se nisu pojavila naša bolna osećanja iz prošlosti.
Kako možemo da pomognemo fedno drugome

Kada se muškarčeva prošlost pojavi, on po pravilu odmah beži u svoju pećinu. U tim trenucima oo je preasetljiv i potrebno mu je mnogo uvažavanja. Kada ženina prošlost izroni na površinu njeno samopoštovanje se ruši. Ona upada u bunar svojih osećanja i potre-bna joj je pažnja puna nežnosti i Ijubavi. Ovaj uvid vam pomaže da kontrolišete svoja osećanja kada se pojave. Ukoliko ste nezadovoljni svojim partnerom, pre nego što se sukobite s njim ili s njom, prvo stavite na papir ono što osećate. Tokom procesa pisanja Ljubavnih pisama vaše nezadovoljstvo će se automatski osloboditi i vaša povreda iz prošlosti biće izlečena. Lju-, bavno pismo vam pomaže da se usredsredite na sadašnjost tako da možete da odgovorite svome partneru sa mnogo više poverenja, prihvatanja, rezumevanja i opraštanja. Razumevanje principa 90:10, pomaže i u trenutcima kada vaš partner veoma burno reaguje. Saznanje da njegovo trenutno pona-šanje diktira prošlost može vam pomoći da mu pružite više razu-mevanja i podrškei 275 Nikada nemojte reći svom partneru da preteruje, kada vam se učini da njegov "prtljag" izlazi na površinu. To će ga samo još više povrediti. Kada biste nekoga udarili pravo u ranu, ne biste mu rekli da preterano burno reaguje. Poznavanje načina na koji se javljaju osećanja iz prošiosti, omogućava nam da bolje razumemo zašto naš partner reaguje na način na koji to čini. To je deo procesa lečenja. Dajte mu izvesno vreme da se ohladi i ponovo sabere. Ukoliko vam je suviše teško da slušate o njegovim osećanjima, podstaknite

ga da napiše Ljubavno pismo pre nego što budete razgovaraii o onome što ga je toliko uzne-mirilo. Isceliteljsko pismo

Shvatanje načina na koji vaša prošlost utiče na vaše sadašnje reakcije pomaže vam da izlečite svoja osećanja. Ukoliko vas

je vaš partner povredio na neki način, napišite mu Ljubavno pismo, a dok mu budete pisali zapitajte se u kakvoj je to vezi sa vašom prošlošću. Dok budete pisali možete naići na sećanja iz vaše prošlosti i otkriti da ste vi ustvari Ijuti na svoju majku ili oca. Kada stignete do ove tačke, nastavite da pišete pismo ali sada ga adresirajte na svog partnera. Sada napišite nežno Povratno pismo. To pismo podelite sa svojim partnerom. On će želeti da čuje vaše pismo. Divno je osećanje kada vaš partner preuzme 90 procenata odgovornosti za ono što ga je po-vredilo jer je svestan da to proističe iz njegove prošlosti. Bez ovog poznavanja naše prošlosti mi smo skloni da okrivljujemo naše part-nere, ili se bar oni osećaju okrivljenim. Ukoliko želite da vaš partner bude osetljiviji prema vašim ose-ćanjima, omogućite mu da sazna bolna iskustva iz vaše prošlosti. Tada će biti u stanju da shvati vašu osetljivost. Ljubavna pisma pred-stavljaju izvanrednu mogućnost da se to postigne. NIKAD NISTE POVREDENi ONIM ŠTO MISLITE DAVASJEPOVREDILO Dok budete pisali Ljubavna pisma i istraživali svoja osećanja, ot-krićete da vas je, po pravilu, povredilo sasvim nešto drugo, a ne ono što ste u prvom trenutku misiili. Iskusivši i osetivši dubije razioge. 276 naše neraspoloženje polako nestaje. I upravo kao što nas i/iu n.ul.i mogu ščepati negativne emocije, isto tako iznenada možemo i il.i ih se oslobodimo. Evo nekoliko primera: 1. Jednog jutra Džim se probudio osećajući bes prema svojoj partnerki. Nerviralo ga je sve što ona uradi. Dok joj je pisao Ljubavno pismo otkrio je da je on zapravo bio be-san na svoju majku što je bila toliko posesivna. Ova osećanja su se upravo javila, tako da je on napisao Lju-bavno pismo svojoj majci. Da bi napisao ovo pismo, zamis-lio je da se ponovo nalazi u onom periodu života kada je osećao neprestanu kontrolu svoje majke. Pošto je napisao ovo pismo, iznenada više nije bio nezadovoljan svojom partnerkom. 2. Nakon više meseci zaljubljenosti, Lisa je iznenada počela da pronalazi mane svom partneru. Pišući Ljubavno pismo, otkrila je da se ona ustvari boji da nije dovoljno do-bra za njega i da ju je strah da ga ona više ne privlači. Postavši svesna svojih unutrašnjih strahova, ona je ponovo počela da oseća staru Ijubav prema svom partneru. 3. Pošto su zajedno proveli romantično veče, Bil i Džin su se strašno posvadali sledećeg dana. Počelo je time što se ona malo naljutila na njega, jer je zaboravio da uradi nešto. Umesto da bude pun razumevanja, kakav je obično bio, Bil je iznenada počeo da razmišlja o razvodu. Kasnije, dok je pisao Ljubavno pismo, shvatio je da se on ustvari boji da će T biti ostavljen ili napušten. Setio se kako se osećao kao dete kada su se njegovi roditelji svadali. Napisao je pismo svo-jim roditeljima i odjednom je ponovo osetio Ijubav prema > svojoj ženi. ;, 4. Suzanin muž, Tom, je bio veoma zauzet na poslu, jer se približavao krajnji rok za izvršenje nekog posla. Kada se vraćao kući Suzana se osećala izuzetno ozlojeđeno i besno. ,, Jedan deo nje je shvatao pod kolikim pritiskom se on nalazi, ali emocionalno je i dalje bila Ijuta. Dok mu je pisala Ljubavno pismo, otkrila je da je ona zapravo Ijuta na svog oca koji je ostavio nju i njenu zloupotrebljenu majku. Kao ; 277 dete osećala se bespomoćno i napušteno, a u ovom'tre-nutku ta osećanja su se ponovo javila da bi bila isceljena. Napisala je Ljubavno pismo svom ocu i odjednom više nije bila Ijuta na Toma. 5. Fil je privlačio Rejčel sve dok joj nije rekao da je voli i da želi da žive zajedno. Sledećeg dana njeno raspoloženje se iznenada promenilo. Javilo se mnoštvo sumnji i njena strast je iščezla. Pišući mu Ljubavno pismo otkrila je da je bila Ijuta na svoga oca zato što je bio tako posesivan i zao prema njenoj majci. Nakon što je napisala Ljubavno pismo svome ocu i osiobodila se onoga što ju je tištilo, odjednom je ponovo osetila da je Fil privlači. Dok pišete Ljubavna pisama, ne mora uvek da se dogodi da se jave sećanja i osećanja iz prošlosti. Ali kada se otvorite i zađelc dublje u svoja osećanja, biće vam potpuno jasno da ono što vas istin-ski uznemiruje sigurno ima i neke veze sa vašom prošlošću. ZAKASNELA REAKCIJA Kao što Ijubav može da izazove da se pojave vaša nerazrešena osećanja iz prošlosti, isto to se može dogoditi i kada dobijete ono .što želite. Sećam se kada sam prvi put ovo shvatio. Pre mnogo godina želeo sam da vodim Ijubav sa mojom partnerkom, ali ona tada nije bila raspoložena. U svojoj svesti to sam prihvatio. Sledećeg dana stalno sam se vrzmao oko nje, ali ona i dalje nije bila zainteresovana. To se ponavljalo svakodnevno. Nakon dve nedelje počeo sam da osećam ozlojeđenost. Aii to je bilo još u ono vreme kada nisam znao kako da saopštim svoja osećanja. Umesto da joj kažem šta osećam i kako se osećam isfrustri-rano, jednostavno sam se pretvarao da je sve u redu. Punio sam se nezadovoljstvom i povremeno pokušavao da budem nežan. U toku dve nedelje moja ozlojeđenost je nastavila da se povećava. Činio sam sve što sam znao da bih je učinio srećnom, dok sam u sebi osećao otpor prema tome što

me odbija. Krajem

druge nedelje otišao sam i kupio joj predivan negliže. Doneo sam ga kući i te večeri joj ga poklonio. Ona je otvorila kutiju i bila je srećno iznenađena. Predložio sam joj da ga proba. Ona mi je odgovorila da nije ra-spoložena. 278 U tom trenutku sam se predao. Jednostavno sam zaboravio na vodenje ijubavi. Zatrpao sam se poslom i odustao od moje želje za vođenjem Ijubavi. U svom mozgu sam razrešio situaciju tako što sam jednostavno potisnuo osećanje ozlojeđenosti. Medutim, otprilike dve nedelje kasnije, kada sam se vratio kući s posla, čekala rae je u negližeu koji sam joj kupio pre dve nedelje i pripremila je romantičnu večeru. Svetlo je bilo prigušeno, a u pozadini se čula nežna muzika. Možete zamisliti moju reakciju. Odjednom sam osetio provalu. besa. U sebi sam pomislio "Sada ćeš ti trpeti četiri nedelje." Sva ozlojeđenost koju sam potiskivao poslednje četiri nedelje odjednom se pojavila. Nakon razgovora o ovom osećanju, shvatio sam da je njena spremnost da mi pruži ono što želim izazvala da se iz mene oslobodi svo moje staro nezadovoljstvo. Kada se parovima događa da iznenada osete svoju oziojedenost

Počeo sam da sagledavam istu ovu šemu i u mnogim drugim situacijama. Tokom rada u savetovalištu, uočio sam takode ovu po-javu. Kada je jedan od partnera bio konačno spreman da učini promenu na bolje, drugi bi iznenada ispoljio nezainteresovanost i nerazumevanje. Cim bi Bil bio spreman da pruži Meri ono što je ona tražila od njega, ona bi ozlojeđeno reagovala sa "Pa, sada je prekasno" ili "Pa šta". U savetovalište su mi stalno dolazili parovi koji su bili u braku preko dvadeset godina. Deca su im odrasla i napustila roditeijski dom. Iznenada bi žena zatražila razvod. Muškarac bi se probudio i shvatio da želi da se promeni i zatražio bi pomoć. Kada je počeo da se menja i da joj pruža Ijubav na koju je čekala dvadeset godina, ona ga je dočekivala sa hladnom odbojnošću. Kao da je želela da on sada propati dvadeset godina, koliko je ona trpela. Na sreću, nije se dogodilo tako. Nastavljajući da razgo-varaju o svojim osećanjima i nakon što je on čuo i shvatio koliko ju je zanemarivao, ona je postepeno počinjala sve više da ceni njegovo menjanje. Ovo se takode može primeniti i na obrnuti slučaj; muška-rac žeii da ode, a žepa postaje spremna da se promeni, medutim on pruža otpor. 279
Kriza rastuah ocekivanjo

Drugi primer zakasnele reakcije se javlja na socijalnom nivou. U sociologiji se to naziva kriza rastućih očekivanja. Javila se šezdesetih godina tokom Džonsonove administracije. Po prvi put su manjine dobile daleko veća prava nego ikada ranije. Posledica toga je bila eksplozija besa, pobuna i nasilja. Sva sputavana rasna osećanja su se odjednom oslobodila. To je još jedan primer suočavanja sa potisnutim osećanjima. Kada su manjine osetile više podrške, one su istovremeno osetiie provalu osećanja ozlojeđenosti i besa. Nerazrešena osećanja iz prošlosti počela su da naviru. Slična reakcija se javlja sada u zemljama u kojima su se Ijudi konačno oslobodili od diktatorskih državnih vođa.
ZAŠTO ZDRAViM UUDIMA MOŽE DA ZATREBA POMOĆ SAVETOVALIŠTA Kako raste intimnost u vašim odnosima, tako se i Ijubav pove-ćava. Rezultat toga je pojava dubljih, bolnijih osećanja koja je potrebno izlečiti - dubokih osećanja kao što su stid i strah. Pošto, po praviiu, ne znamo kako da se izborimo sa ovim bolnim osećanjima, postajemo kruti. Da bismo ih izlečili potrebno je da ih podeUrao s nekim, ali se suviše bojimo i!i stidimo da otkrijemo šta osećamo. U takvim trenut-cimo možemo postati depresivni, uznemireni, potišteni, ozlojedeni ili jednostavno iscrpljeni bez bilo kakvog opipljivog razloga. Sve su to simptomi koji ukazuju da je naš "teret" počeo da stiže i da je zaus-tavljen. Vi ćete poželeti instinktivno ili da pobegnete od Ijubavi ili ćete povećati napor da sve to potisnete. To je vreme za rad na vašim osećanjima, a ne za bežanje. Kada se pojavi na površini ono što vas iz dubine tišti, veoma je mudro potražiti pomoć psihologa. Kada se osećanja koja su bila duboko zakopana pojave mi ih projektujemo na našeg partnera. Ukoliko ne osećamo sigurnost da iznesemo ta osečanja našem partneru ili bivšem partneru, odjednom više nismo u stanju da stupimo u dodir sa našim osećanjima koja tre-nutno osećamo prema sadašnjem partneru. Tada, bez obzira koliku
280 podršku vam pruža vaš partner, vi ćete prestati da se osećate sigurno sa njim. Osećanja će se parahzovati. To je paradoks, ah: zato što osećate sigurnost pored vašeg part-nera, vaši najdublji strahovi dobijaju prihku da isphvaju na površinu, a kada se to dogodi vi postajete uplašeni i više

niste u^stanju da podel-ite sa svojim partnerom ono što osećate. Vaš strah vas može i parah-sati. Kada se to dogodi, osećanja koja naviru vas vezuju u čvor. Paradoksalno je, ali: zato što osećate sigurnost poređ

vašeg partnera, vaši najdublji strahovi dobijaju priliku da isplivaju na površinu, a kada se to dogodi vi postajete uplašeni i više niste u stanju da podelite sa svojim partnerom ono što osećate. Ako tada imate nekoga ko vas vodi u savetovaHšte iH svog psi-hijatra, oni vam mogu biti od ogromne pomoći. Kada ste sa nekim onda se ne unosite u svoje strahove, možete jednostavno da prosu-dujete o osećanjima koja naviru. Ah ukohko ste sami sa svojim partnerom, možete se osetiti potpuno sputanim. To je raziog zbog koga Ijudima koji imaju čak i izvanredne od-nose može da bude neophodna pomoć psihologa. Učestvovanje u grupnoj terapiji takođe ima ovakvo oslobađajuće dejstvo. Druženje sa Ijudima koje intimno ne poznajemo, ah koji su spremni da nam pruže podršku, predstavlja mogućnost da govorimo otvoreno o svo-jim ranjivim mestima. Kada naša nerazrešena osećanja prenesemo na našeg intimnog partnera, on ili ona su nemoćni da nam pomognu. Jedino što naš partner može da uradi je da nas ohrabri da zatražimo pomoć. Razumevajući kako naša prošiost i dalje utiče na naše odnose dopušta nam da prihvatimo phme i oseke Ijubavi. Počinjemo da verujemo u ijubav i njenu iscehteljsku moć. Da bismo održah čaroliju Ijubavi u životu moramo biti elastični i prilagoditi se tokovima pro-mena koje donose godišnja doba Ijubavi.

GODIŠNJA DOBA UUBAVI
Ljubavna veza je kao vrt. Ukoliko žehmo da buja moramo je re-dovno zalivati. Mora joj se pokloniti posebna pažnja, vodeći računa oai

o godišnjim dobima kao i o svakoj nepredvidijivoj vremenskoj pro-meni. Mora se iznova zasejavati novim semenom i redovno pleviti. Slično tome, da bi čaroliju Ijubavi održali u životu moramo znati godišnja doba i prirodu posebnih potreba Ijubavi.
Proleće ijubavi

Zaljubljenost je kao proleće. Imamo doživljaj da ćemo biti zauvek srećni. Ne možemo da zamisHmo da ne voHmo našeg part-nera. To je vreme nevinosti. Ljubav izgleda kao da je večna. To je čarobno vreme kada sve deiuje savršeno i odvija se bez napora. Čini nam se da mi i naš partner savršeno odgovaramo jedno drugome. Bez napora plešemo skupa u harmoniji i uživamo u sreći.
Letoljubavi

Dok traje leto naše Ijubavi počinjemo da shvatamo da naš part-ner nije baš tako savršen kao što smo mishii i da moramo da radimo na našoj vezi. Ne samo da je naš partner sa druge planete, već je i Ijudsko biće koje pravi greške i ima izvesne mane. Javlja se nezadovoljstvo i razočarenje; ispod vrelog letnjeg sunca potrebno je počupati korov, a biljke zalivati sa više vode. Više nije tako lako voleti, niti dobiti Ijubav koja nam je potrebna. Otkrivamo da riismo uvek srećni i da se ne osećamo uvek predivno. To nije naša slika o Ijubavi. Mnogi parovi u tom periodu počinju da gube iluzije. Oni ne žele da rade na svojoj vezi. Nerealno očekuju da proleće traje stalno. Optužuju svog partnera i odustaju. Oni ne shvataju da Ijubav nije uvek laka; ponekad je potrebno mnogo da se radi na njoj pod vrelim suncem. Tokom letnjeg godišnjeg doba naše Ijubavi, potrebno je da negujemo potrebe našeg partnera i da tražimo i dobijamo Ijubav koja je nama potrebna. To se ne događa automatski.
Jesen Ijubavi

Zahvaljujući negovanju vrta tokom leta, treba da uberemo re-zultate našeg teškog rada. Došla je jesen. To je zlatno vreme - obilj a i ispunjenosti. Mi doživljavamo zreliju Ijubav koja prihvata i razume nesavršenstvo našeg partnera kao i naše vlastito. To je vreme bla-gostanja i delenja svega. Budući da smo tokom leta teško radili sada možemo da se opustimo i da uživamo u Ijubavi koju smo stvorili. 282
Zima Ijubavi

Zatim se vreme ponovo menja i dolazi zima. Tokom hladnih, mrtvih zimskih meseci, sve u prirodi se povlači u sebe. To je vreme odmora, razmišljanja i obnavijanja. To je vreme u našim odnosima kada nailazimo na svoje nerazrešene bolove ili delove nas koji su se krili u senci. To je onda kada

naš poklopac spada i izranjaju bolna sećanja. To je vreme usamljenog razvoja kada je potrebno da tražimo Ijubav i ispunjenost više u sebi nego u našim partnerima. To je vreme lečenja. To je vreme kada se muškarci nalaze u stanju hiber-nacije u svojim pečinama, a žene stižu do dna svojih bunara. Nakon što smo poklonih pažnju sebi i lečih se tokom mračne zime naše Ijubavi, nezadrživo se vraća proleče. Još jednom smo za-pljusnuti osećanjima nade, Ijubavi i obilja mogućnosti. Zahvaljujući izlečenju unutrašnjih rana i istraživanju duše tokom našeg zimskog putovanja, ponovo smo u stanju da otvorimo srca i osetimo proiećnu Ijubav.

USPEŠNIODNOSI

Nakon što ste proučiH ovaj vodič za poboljšano saobraćanje i do-bijanje onoga što želite u vašim odnosima, dobro ste pripremljeni za ostvarivanje uspešne veze. Imate dobre razloge da verujete da ima nade za vas. Dobro ćete savladavati godišnja doba Ijubavi. Bio sam svedok preobražaja u odnosima hiljada parova, od kojih su se neki odigravali doslovno preko noći. Došli bi u subotu na moj seminar o odnosima koji se održavao preko vikenda, da bi se u vreme večere u nedelju ponovo voleh. Primenjujući saznanja do kojih ste došH čitajući ovu knjigu i pamteći da su muškarci sa Marsa, a žene sa Venere i sami ćete doživeti isti uspeh. Ali vas upozoravam da zapamtite da Ijubav ima svoja godišnja doba. U proleće je laka, ah u leto treba mnogo da se radi na njoj. S je-seni se možete osećati veoma širokogrudo i ispunjeno, ali zimi ćete osećati prazninu. Podaci koji su vam potrebni da bi preporodih leto i rad na vašoj Ijubavi lako se zaboravljaju. Ljubav koju osećate u jesen, može nestati u zimu. Kada dođe leto Ijubavi, kada stvari postanu teške i vi ne dobijate Ijubav koja vam treba, odjednom možete zaboraviti sve što ste naučili iz ove knjige. U trenutku sve nestane. Možete početi da okrivljujete svog partnera i da zaboravite kako da pothranite njegove potrebe. Kada se pustoš zime useh u vas, možete se osetiti beznadežno. Možete početi da krivite sebe i da zaboravite kako da vodite računa i ponegujete sami sebe. Možete da počnete da sumnjate u sebe i svog partnera. Možete da postanete cinični i da se predate. Sve su to de-lovi ciklusa. Uvek je mračno pre svanuća. Da bismo ostvarih uspešan odnos moramo da prihvatimo i shva-timo da Ijubav prolazi kroz svoja godišnja doba. Ponekad Ijubav teče lako i automatski; u nekim drugim vremenima potrebni su napori da bi se održala. Ponekad su naša srca puna, a u neko drugo vreme mi smo prazni. Ne smemo očekivati da će naš partner uvek biti pažljiv, čak ni da će se setiti kako da bude nežan. Moramo takođe i sebi pok-loniti ovaj dar razumevanja i ne očekivati da ćemo se setiti svega što smo naučili o tome kako treba biti pažljiv. Proces učenja se ne sastoji samo u slušanju i primenjivanju, već i u zaboravljanju i ponovnom pamćenju. U celoj ovoj knjizi učili ste o stvarima o kojima vas vaši roditelji nisu mogh da nauče. Oni to nisu znah. Ali sada kada ste ih vi saznali, molim vas budite realni. Ne doz-volite sebi da nastavite sa pravljenjem grešaka. Mnoga od novih saznanja koja ste stekh vremenom ćete zaboraviti. Teorija obrazovanja tvrdi kako je - da bismo naučih nešto novo -potrebno da to čujerao dve stotine puta. Ne možete očekivati od sebe (ih vašeg partnera) da zapamtite sve ono što ste saznah iz ove knjige. Moramo biti strpljivi i zahvalni za svaki i najmanji korak. Potreban je dugotrajan rad na ovim idejama da bi one postale sastavni deo vašeg života. Ne samo da je potrebno da čujemo ovo dve stotine puta, već je potrebno i da se odučimo od onoga što smo naučili u prošlosti. Mi nismo nevina deca koja uče kako se ostvaruje uspešan odnos. Nas su programirah naši roditelji, kuhurna sredina u kojoj smo odrasli i naša vlastita boina iskustva iz prošlosti. Savladavanje ove nove mu-drosti ostvarivanja uspešnih odosa predstavlja novi izazov. Vi ste pi-onir. Putujete novom teritorijom. Očekujte da ponekad i zalutate. Očekujte da i vaš partner može da zaluta. Koristite ovaj vodič kao kartu koja će vas voditi sve dalje i daije kroz neobeležena područja. Sledeći put kada vas zbuni suprotan pol, setite se da su muškarci sa Marsa, a žene sa Venere. Čak i ako ne budete mogli ničega drugog 284 da se setite iz ove knjige, sećanje da mi i treba da budemo različiti će vam pomoći da budete mnogo nežniji. Postepenim oslobađanjem od vaših osuda i optužbi i upornim traženjem onog što želite, možete da stvorite prijatnu vezu onakvu kakvu želite, zaslužujete i kakva vam je potrebna. Imate puno toga što možete da očekujete. Možete da nastavite da se razvijate u Ijubavi i svetlosti. Hvala vam što ste mi dozvohli da napravim promenu u vašem životu.